



PARLARE DELLA MORTE CON I BAMBINI E AIUTARLI A SUPERARE IL LUTTOⁱ

CHE COS'È IL LUTTO?

Per lutto si intendono le emozioni dolorose provate per la morte di una persona cara o una persona vicina. Le emozioni variano sensibilmente, ma tutti gli individui le provano a causa dei sentimenti di amore verso gli altri. È il forte legame con gli altri che permette agli esseri umani di sopravvivere. È questo il motivo per cui l'individuo prova dolore quando è separato dalle persone care e spiega il perché la separazione definitiva della morte provoca un grande dolore.

Si può provare dolore anche per altre perdite: per la separazione da amici, familiari, animali domestici o dall'ambiente familiare; per l'impossibilità di accedere a un luogo familiare come la scuola, il posto di lavoro o un luogo di culto. Si può provare dolore per perdite intangibili: per il senso di sicurezza, la speranza e la fiducia nel futuro.

Il presente opuscolo intende spiegare come i bambini di età diverse affrontano la morte e il dolore, suggerire come parlare della morte e del dolore ai bambini e come aiutarli a superare il dolore per la morte di una persona cara durante la pandemia.

I BAMBINI PROVANO DOLORE?

Sì, ma le loro reazioni alla morte variano molto a seconda della loro età, delle loro esperienze di vita precedenti, della loro personalità e del modo in cui la loro cultura concepisce vita e morte. Di seguito, vengono riportate delle note su come le reazioni e le percezioni dei bambini cambiano nelle diverse fasi della crescita. Si fa presente che sono solo delle indicazioni approssimative, poiché i bambini che hanno assistito alla morte di una persona cara e affrontato molte perdite in età precoce, avranno più percezione del dolore.

0-2 Anni

Qualsiasi separazione prolungata da una persona cara è dolorosa per un neonato, perciò, è molto probabile che piangano, si isolino o provino rabbia. Non riescono a capire che la morte è una separazione definitiva, e più lunga è la separazione maggiore è il loro turbamento. Potrebbero essere più capricciosi e mostrare attaccamento ad altri caregiver.

3-5 Anni

I bambini piccoli non capiscono ancora che la morte è per sempre. Potrebbero chiedere di continuo se la persona cara farà ritorno. Iniziano a capire semplici spiegazioni come *Mamma non può respirare o parlare o muoversi più*. Potrebbero avere anche un 'pensiero magico', in altre parole, credere che la morte sia stata causata da qualcosa che loro hanno fatto, ad esempio *Papà non tornerà perché sono stato cattivo*. Potrebbero comportarsi come dei neonati, rifiutarsi di essere separati dai caregiver sopravvissuti, sporcarsi o bagnarsi. Al contrario, alcuni bambini potrebbero andare avanti come se nulla fosse accaduto, dando l'impressione di non provare alcun interesse.

6-11 Anni

I bambini cominciano a capire che la morte è per sempre, la persona cara non tornerà più, e la morte fa parte della vita di ognuno; per questo, potrebbero preoccuparsi per la sorte degli altri familiari e degli amici. I bambini più piccoli potrebbero avere ancora un pensiero magico, ma dimostrano ora curiosità di capire il principio di causa ed effetto rivolgendo domande concrete come *Cosa succede al corpo di Nonna?* Vogliono capire cosa è successo, e possono mostrarsi preoccupati per gli altri. Dolori fisici e sofferenza sono molto comuni, come la rabbia. Possono provare rabbia nei vostri e/o nei confronti della persona cara defunta. Possono manifestare rabbia attraverso un comportamento aggressivo. In alcune culture, i maschi potrebbero aver già imparato a nascondere i propri sentimenti.

12-Adolescenti

Per gli adolescenti la morte è irreversibile; sono consapevoli del fatto che tutti muoiono, inclusi loro stessi. Vogliono capire perché succedono certe cose, sono sempre più interessati a capire concetti astratti come giustizia e ingiustizia, e sono sensibili alle incoerenze nelle informazioni date. A questa età, vivono un conflitto interiore tra il diventare una persona indipendente, che instaura relazioni strette con i propri coetanei, e il restare molto legati ai propri familiari. Le amicizie sono molto importanti, così come lo sono le separazioni, e la perdita di un amico li potrebbe segnare profondamente. Le loro reazioni sono molto varie: dal “sembrare non importare” alla rabbia, oppure essere estremamente tristi, mostrare poca concentrazione e perdita di interesse verso le attività quotidiane. Anche loro possono sentirsi colpevoli di non avere fatto abbastanza. Alcuni adolescenti si potrebbero sentire molto responsabili e voler assumere il ruolo di adulto all'interno della famiglia a seguito della morte di un genitore.

I BAMBINI DEVONO SAPERE SE UNA PERSONA A LORO CARA È MORTA?

Sì. Non bisogna nascondere o aspettare di dire la verità.

È normale voler proteggere i bambini dal turbamento psicologico, tuttavia, anche da molto piccoli si rendono conto subito se succede qualcosa di insolito: la famiglia è preoccupata e turbata, le normali abitudini sono cambiate e le persone si comportano diversamente. Parenti e amici potrebbero essere deceduti in casa o nelle vicinanze, e potrebbe non essere stato consentito ai bambini rendergli visita. Le persone potrebbero essere scomparse dall'ospedale e non tornare.

Non capire cosa succede potrebbe causare ai bambini ulteriore turbamento. Ciò che immaginano potrebbe essere peggiore della realtà, e potrebbero darsi la colpa degli eventi che sfuggono al loro controllo.

In aggiunta, se si mente ai bambini per proteggerli, una volta che dovessero scoprire la verità da qualcun'altro, non avrebbero più fiducia in chi gli ha mentito.

Tutti i bambini, inclusi i bambini con disabilità fisiche e mentali, hanno bisogno di spiegazioni chiare, sincere e coerenti, appropriate alla loro età e alla loro capacità di comprensione, in modo che possano accettare la realtà della perdita.

Dire ai bambini la verità accrescerà la loro fiducia in voi e li aiuterà a superare meglio la perdita.

QUAL È IL MODO MIGLIORE PER PARLARE DELLA MORTE AI BAMBINI?

Trovate un posto sicuro e tranquillo all'interno dell'ambiente familiare. Se vivete con altre persone, chiedete di avere un po' di spazio e tranquillità per parlare con i bambini.

Mettetevi a proprio agio e pensate a cosa dire. È probabile che i bambini vi rivolgano domande difficili e che entrambi vi sentiate turbati. È normale. Se avete bambini molto piccoli e bambini più grandi, sarà meglio parlare con loro separatamente. Il bambino più grande avrà più domande, mentre quello

più piccolo potrebbe distrarsi. Chiedete ad altri familiari e amici di prendersi cura del più piccolo mentre si parla con il più grande.

Chiedete ai bambini di sedersi accanto a voi. Se il bambino è piccolo, lasciategli tenere in mano il suo oggetto o giocattolo preferito, qualcosa che gli dia conforto. Parlate ai bambini lentamente e facendo spesso delle pause, date loro il tempo di capire e datevi tempo di gestire i vostri sentimenti.

Iniziate a chiedere ai bambini che cosa già sanno o cosa pensano sia successo.

Spiegate poi ai bambini cosa è successo veramente con parole adeguate alla loro età. Usate la stessa parola che la famiglia usa per indicare la morte. È sconsigliato usare frasi come *Nonno è in un altro paese, è andato via, è andato a dormire o è andato in cielo*, dal momento che i bambini si potrebbero confondere e pensare che la persona ora assente potrebbe tornare prima o poi.

Con i bambini più piccoli, dovrete spiegare il significato della morte in termini concreti, ad esempio *Mi dispiace ma il corpo e la mente di Papà hanno smesso di funzionare del tutto. Non si può più muovere, non può più respirare, non può più pensare o sentire, non può più parlare, mangiare o giocare con te e non sarà più in grado di farlo di nuovo.*

Dovrete dare ai bambini il tempo di recepire le informazioni. I bambini piccoli potrebbero reagire facendo finta di non ascoltare e giocando. Siate pazienti e aspettate di avere la loro attenzione. Preparatevi anche a rispondere alle stesse domande più volte, sia in un determinato momento che nei giorni e nelle settimane seguenti.

I bambini curiosi potrebbero volere informazioni concrete come *Dove si trova il corpo ora e che cosa gli faranno?*

I bambini più grandi potrebbero chiedere ulteriori dettagli e rivolgere domande astratte come *Perché ci succede questo?* Date risposte sincere e, quando non sapete cosa rispondere, ditelo apertamente.

Alcuni bambini potrebbero subire uno shock e rifiutarsi di credervi. Potrebbero arrabbiarsi e gridarvi contro. Rimanete calmi. Spiegate che capite, e che non ci volete credere neanche voi. Ma, purtroppo, è la verità.

Verificate se ci sia in loro un pensiero magico. Alcuni bambini si potrebbero preoccupare di aver detto o fatto qualcosa che ha causato la morte della persona cara. I bambini di tutte le età potrebbero sentirsi in colpa, soprattutto perché il Coronavirus è una malattia contagiosa (ciò significa che può trasmettersi da una persona a un'altra), e potrebbero pensare di essere stati loro a far ammalare o morire la persona cara. Quindi, verificate se si sentano responsabili in qualche modo. Potreste chiedere *Sei preoccupato che Papà non torna per qualcosa che hai detto o fatto?* Spiegate in parole semplici ciò che è successo e rassicurate i bambini che non è colpa loro. *Non hai fatto nulla di sbagliato. È stato un germe che ha fatto ammalare Papà e gli ha fatto smettere di respirare. L'ha potuto raccogliere dappertutto. Non c'è stato nulla da fare, e nessuno ne ha colpa.*

I bambini potrebbero pensare che voi e le persone vicine stiate per morire, e anche loro potrebbero ammalarsi. Spiegate loro che tutte le accortezze prese servono per tenere al sicuro la famiglia: lavarsi le mani, mantenere il più possibile la distanza fisica dagli altri. Non dovete promettere che nessuno morirà. Tutti muoiono alla fine. Potete assicurare che ci sarà sempre qualcuno che si prenderà cura di loro.

Chiedete direttamente ai bambini se hanno altre domande, se c'è qualcos'altro che li preoccupa o spaventa. Spiegate che condividere sentimenti, paure e preoccupazioni può aiutare, e siete lì per ascoltarli, rispondere alle loro domande e confortarli in qualsiasi momento.

È CONSIGLIATO MOSTRARE I PROPRI SENTIMENTI AI BAMBINI?

Sarà un compito difficile ed è probabile che si producano dei sentimenti profondi personali. Cercate di prepararvi in anticipo su cosa dire ai bambini, in modo da non trovarvi del tutto sopraffatti. Tuttavia, non preoccupatevi se i bambini vi vedono tristi e con le lacrime agli occhi. Confidatevi con loro. Spiegategli che non c'è niente di male nel mostrare come ci si sente e chiedere come ci si sente. In questo modo, i bambini mostreranno e daranno un nome ai loro sentimenti.

COME POTREBBERO REAGIRE I BAMBINI?

Non c'è un modo 'giusto' per affrontare il lutto. Non esiste un ordine fisso e non esistono delle 'fasi' in cui emozioni o comportamenti 'dovrebbero' manifestarsi. Le reazioni dei bambini sono molto diverse a seconda della loro età, del loro temperamento, della loro relazione con la persona defunta, variano in base a come la persona è morta, a reazioni e risposte di famiglia, cultura e società in cui vivono.

Potrete vedere dei cambiamenti che riguardano:

Sentimenti: i bambini potrebbero sentirsi tristi, arrabbiati, storditi, spaventati, soli, colpevoli, irritati, preoccupati, confusi, e mostrare nostalgia per il passato. Potrebbero provare più di un sentimento alla volta, o non provare e mostrare nulla per lunghi periodi, e poi, di colpo, sentirsi sopraffatti da diverse emozioni.

Pensieri: i bambini potrebbero avere il pensiero costante di ciò che è accaduto, pensare e ripensare agli stessi eventi. Pensieri spiacevoli o spaventosi potrebbero apparire improvvisamente nella loro testa. Potrebbero pensare al futuro e a quello che accadrà. Potrebbero dimenticare le cose ed essere distratti. Potrebbero trovare difficile concentrarsi e prestare attenzione alle normali attività, come ai compiti di scuola. Potrebbero anche avere immagini confortanti, ricordi e pensieri felici.

Comportamenti: i bambini potrebbero diventare apatici e non voler fare più nulla. Potrebbero chiudersi in se stessi e isolarsi, oppure portare avanti le normali attività come se nulla fosse accaduto. Potrebbero 'comportarsi male': immischiarsi in scontri verbali e fisici, essere cattivi o deliberatamente provocatori. Potrebbero comportarsi come dei neonati che si succhiano il dito, bagnano il letto, chiedono di stargli vicino. Potrebbero dare avvio a 'un gioco ripetitivo', mettendo in atto ripetutamente una scena che li ha turbati, ad esempio *Papà è andato all'ospedale*.

Stati fisici: i bambini spesso hanno meno appetito e difficoltà nel prendere sonno o stare a letto. Potrebbero avere incubi. Potrebbero soffrire di dolori inspiegabili.

Tutte queste reazioni variano notevolmente tra i bambini, e nello stesso bambino nel corso del tempo, a volte cambiano repentinamente nel corso della giornata. In alcuni momenti i bambini potrebbero apparire molto impegnati nelle normali attività, invece in altri momenti, iniziare a piagnucolare o arrabbiarsi molto. Questa scena si può verificare più volte.

Il dolore può persistere per lungo tempo quando le circostanze di vita si fanno più complesse. Il dolore può anche ripresentarsi senza preavviso, dopo mesi che il bambino sembra aver dimenticato o recuperato. Può essere innescato da una ricorrenza, come un compleanno, da un'attività preferita che il bambino svolgeva insieme alla persona defunta, o da una canzone specifica passata alla radio che entrambi amavano canticchiare.

Tutte queste reazioni sono normali. Tuttavia, in un numero molto limitato di bambini le reazioni potrebbero essere intense, prolungate e molto dirompenti nella loro vita quotidiana. Occasionalmente i bambini potrebbero esprimere pensieri suicidi oppure assumere dei comportamenti che danneggiano se stessi o gli altri. In questi casi, non esitate a chiedere l'intervento di un operatore sanitario nella vostra comunità.

COME SI POSSONO AIUTARE I BAMBINI A SUPERARE IL DOLORE?

Uno dei modi più importanti per adulti e bambini di accettare la perdita di una persona cara è attraverso il **Lutto**. Anche se il lutto in culture e religioni diverse si esprime in modi diversi, tutti i processi di lutto includono modi per accettare la morte, celebrare la vita della persona defunta e renderla significativa, dire addio, continuare a ricordare il defunto ma andando avanti e ripartendo di nuovo.

Diverse famiglie hanno diverse credenze spirituali o pratiche culturali. Se fate parte di una comunità religiosa, si consiglia di contattare il leader spirituale (al telefono, se disponibile, o mantenendo il distanziamento fisico), il quale potrà sostenervi nello spiegare la morte, e fornire conforto sia a voi che ai bambini.

In tempi normali, è importante coinvolgere i bambini in questi processi, nel modo migliore per farli sentire a loro agio, come prendere parte ai funerali se lo desiderano. Il lutto permette ai bambini di accettare che la morte è avvenuta, di dire addio, di partecipare alla celebrazione della vita della persona cara defunta, di rendersi conto di quanto significhi per gli altri, e di sentirsi più legati sia alla persona defunta che agli amici e ai familiari amati che li circondano. Se i bambini sono in grado di affrontare il lutto, ciò può aiutarli ad affrontare sentimenti più complessi, sintomi somatici e comportamenti aggressivi. È molto importante dare il tempo necessario al lutto e non cercare di affrettare il processo, anche in questi tempi difficili.

IN CHE MODO LA PANDEMIA DA COVID-19 PUÒ INFLUENZARE IL LUTTO?

In questo momento, con tutti gli sforzi per controllare la diffusione del virus, potrebbero verificarsi diversi problemi che rendono difficili le consuete pratiche del lutto:

- La persona cara potrebbe essere rimasta sola o con estranei in ospedale, voi e i bambini potreste non aver avuto la possibilità di vederla e salutarla per l'ultima volta.
- Il corpo della persona defunta potrebbe essere stato trattenuto o portato via, se la persona è morta a casa, e potrebbe non essere stata possibile la sepoltura con un normale funerale.
- Le consuete pratiche per il corpo dopo la morte, come lavare il corpo, la sepoltura nel suolo entro un certo periodo di tempo, potrebbero non essere possibili.
- Alcuni corpi delle persone defunte potrebbero essere stati lasciati incustoditi per lunghi periodi o sepolti nelle fosse comuni.
- Amici o parenti potrebbero preoccuparsi delle proprie perdite e non essere in grado di dare supporto emotivo o pratico. O comunque, potreste non voler dare disturbo agli altri. Allo stesso modo, i coetanei dei bambini potrebbero non essere disponibili per essergli vicini.
- Potrebbero non essere garantite le normali abitudini o attività di scuola e tempo libero, in grado di far distrarre e divertire un po' i bambini.
- Potrebbe non essere data la giusta rilevanza alla sepoltura della persona cara defunta, perché è una delle tante persone nella comunità deceduta nello stesso momento. È come se fosse 'un numero' per la società, mentre per voi e la vostra famiglia era un individuo con una personalità, una storia, qualcuno che avevate amato e che aveva avuto importanza nella vostra vita.

CHE COSA SI PUÒ FARE PER AIUTARE I BAMBINI E SE STESSI A COMMEMORARE LE PERSONE CARE?

Si suggerisce di commemorare la persona cara defunta nel luogo in cui ci si trova, senza il corpo della stessa. Prendetevi del tempo per organizzare e tenere una cerimonia, in cui si dia spazio a preghiere e rituali importanti per voi. La cerimonia permetterà di ricordare e mostrare quanto è stata importante la persona defunta nella vostra vita. Trovate dei modi per i bambini di avvicinarsi alla persona defunta affinché possano dimostrare il loro affetto e mostrare l'importanza della persona defunta nella loro vita. I bambini potrebbero voler fare un disegno, leggere una poesia o qualcosa scritto da loro, cantare una canzone o fare della musica. Ad esempio, si può chiedere ai bambini C'è

un gioco, un pasto, una canzone o un libro che potremmo condividere per onorare Nonno? Cosa pensi che possa piacere a Nonno? Si può considerare di coinvolgere i bambini in questo modo anche in occasione di anniversari importanti, come il compleanno della persona defunta.

Se si fa parte di una comunità religiosa, il leader spirituale potrebbe dare supporto nel miglior modo possibile all'organizzazione della commemorazione, con rituali appropriati, per garantire alla persona cara defunta di riposare in pace.

Riservate un piccolo spazio nel vostro ambiente familiare in cui potersi fermare a ricordare la persona cara defunta. Mantenete il ricordo con una foto al muro e/o degli oggetti appartenuti alla persona defunta. È importante che questo spazio non domini l'ambiente familiare ma che sia uno spazio piccolo in cui poter ricordare e riflettere. Si tratta di misure temporanee, quindi, spiegate ai bambini che una volta allentate le misure restrittive, si potrà realizzare un memoriale come si conviene e riunirsi tutti insieme per ricordare la persona cara defunta.

Alla morte di un genitore, i bambini sognano e parlano al genitore defunto frequentemente; avvertono che il genitore defunto li stia guardando e conservano oggetti appartenuti alla persona cara. Tutto ciò è normale, e può essere di conforto per i bambini. Aiutate i bambini a creare una 'scatola dei ricordi', in cui conservare piccoli oggetti che ricordino loro la persona cara defunta, tra cui fotografie, se in possesso, oppure oggetti del tipo bottoni di un giacchetto preferito, un ciondolo o un rosario. Si può pensare di aiutare i bambini a realizzare un quaderno dei ricordi, in cui loro possano raccontare storie e fare disegni dei tempi felici trascorsi con la persona cara defunta.

QUALI SONO LE COSE PIÙ IMPORTANTI DA FARE PER FAR SENTIRE MEGLIO I BAMBINI E PROTEGGERE LA LORO SALUTE MENTALE?

La perdita di un parente caro può turbare profondamente i bambini, specialmente se accompagnata dalla perdita degli schemi e delle abitudini normali di vita quotidiana. Fortunatamente, la famiglia sopravvissuta può ricorrere a diversi modi per proteggere la salute mentale dei bambini.

È quindi molto importante assicurarsi che:

- I bambini ricevano attenzione e cura costante da voi, un genitore, un parente o caregiver di cui si fidano e che conoscono bene.
- Neonati e bambini in tenera età si sentano al sicuro attraverso il contatto fisico, il canto, le coccole e il dondolio.
- Le normali abitudini e gli schemi regolari vengano mantenuti il più possibile. Perciò, anche nel caso in cui i bambini siano confinati in uno spazio limitato, è importante garantire loro uno schema regolare giornaliero in cui fissare compiti e tempi per le attività, tra cui tenere pulito il proprio spazio, svolgere i compiti di scuola, fare esercizio fisico e avere tempo per il gioco.
- Comportamenti regressivi e/o aggressivi vengano compresi senza risposte punitive.
- Gli altri bambini presenti nel loro ambiente, a scuola o all'interno della cerchia di amici, vengano informati (attraverso maestri e amici) su ciò che è accaduto, così che possano supportare il bambino al rientro a scuola.
- Ai bambini sia data l'opportunità di aiutare, ma facendo attenzione che non assumano ruoli o responsabilità degli adulti che vadano oltre le loro capacità.
- Prendersi cura del proprio benessere mentale e fisico. State soffrendo anche voi. Può risultare difficile dare allo stesso tempo supporto ai bambini e pensare ai propri sentimenti, specialmente in un posto confinato. È quindi molto importante prendersi tempo per se stessi e cura di se stessi. Non potrete aiutare i bambini se non state bene. È fondamentale dormire a sufficienza, mangiare in modo equilibrato, fare esercizio fisico, prendersi tempo per rilassarsi (con della musica, ad esempio) e avere possibilmente una persona accanto che possa dare un supporto morale. Cercare di evitare pratiche dannose per la propria salute, come abusare di alcool o fumo.

ⁱ Il presente opuscolo è opera di Lynne Jones per la piattaforma *MHPSS Collaborative*, su richiesta dell'Area di Responsabilità della Protezione dei Minori (*Child Protection Area of Responsibility*).

Per ulteriori informazioni contattare:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

I contenuti del presente opuscolo sono tratti in parte dalle seguenti fonti:

Lynne Jones, Grief and loss in displaced and refugee families, in *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song and P. Ventevogel, Springer, 2020, (in Stampa)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre and MHPSS Collaborative, December 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Helping children grieve during COVID 19 restrictions*, March 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *How to tell children that someone has died*, March 2020,
<https://thelancet.com/series/communicating-with-children>