

Dedicato a chi ha subito la perdita di una persona cara

In questo periodo molti bambini possono trovarsi ad affrontare la morte di una persona cara. Come genitori come possiamo aiutarli a capire cosa sta succedendo e ad elaborare le proprie emozioni? Cosa si può dire ai bambini della morte? Come affrontare il loro dolore, che è anche il nostro?

- ✓ **DIRE LA VERITA'** Come adulti non siamo abituati a parlare di morte, tendiamo ad allontanarne il solo pensiero e cerchiamo di proteggere i bambini e noi stessi dalla sofferenza procurata dalla perdita. Purtroppo però non è possibile preservarli dall'accaduto ed è bene che siano i genitori a dare la comunicazione: con parole semplici e chiare, dire la verità. Usare la parola 'morte' ed evitare metafore o giri di parole che possono creare confusione (es. "si è addormentato per sempre", "è partito per un lungo viaggio"). Affinché crescano sicuri, i bambini hanno bisogno di sapere che non verranno tenuti all'oscuro delle cose importanti. Se si è sinceri e diretti con loro, i bambini sapranno che possono contare su adulti disponibili e degni di fiducia.
- ✓ **CONDIVIDERE E DARE UN NOME ALLE EMOZIONI** Non è consigliabile fare finta di nulla, si può esplicitare che siamo molto tristi e sconvolti. Spiegare al bambino che è normale provare tristezza, paura, rabbia, confusione. Si può aggiungere che molte persone non manifestano apertamente le loro emozioni quando sono sconvolte, ma ciò non significa che non amassero quella persona. Se il bambino trova spiegazione della confusione emotiva e della sofferenza che sente intorno a se', non ne sarà spaventato e potrà trarre giovamento dalla condivisione invece che cercare da solo motivazioni ai cambiamenti che osserva. Dando un nome ai propri vissuti l'adulto legittima il bambino ad esprimere le sue emozioni. E' possibile che il bambino abbia reazioni che sembrano inadeguate o incoerenti a quanto è successo, oppure che alterni momenti di coinvolgimento e tristezza a momenti di gioco e distrazione. E' importante accogliere il suo comportamento, anche quando questo non risponde alle nostre aspettative, cercando di non sgridare il bambino o farlo sentire sbagliato.
- ✓ **RISPONDERE ALLE DOMANDE** "Cos'è la morte?" "Perché si muore?" sono domande che, prima o poi, attraversano la mente di tutti i bambini. A maggior ragione chi si trova a vivere il lutto di una persona cara, sentirà il bisogno di porle se percepirà che i suoi interrogativi possono essere accolti. Spesso si vogliono dare risposte confortanti e soddisfacenti, presi dall'esigenza di "chiudere" l'argomento. Il bambino però non ha bisogno soltanto di una risposta chiara e scientifica, ma anche di essere accompagnato a dare un significato al mistero della morte, che ognuno darà secondo la propria fede o spiritualità. Quando si tratta di domande difficili, a cui nemmeno gli adulti sanno dare risposta, possiamo esplicitarlo e prendere tempo, rimandando ad un momento successivo l'argomento. La morte di una persona cara inoltre può far emergere la preoccupazione che questo possa succedere ad altri suoi cari o a lui stesso, paura/ansia che si può esprimere tramite agitazione, regressioni o malesseri psicosomatici quando il bambino non riuscisse ad esprimerla a parole.
- ✓ **SALUTARE E CELEBRARE** Elaborare un lutto è un processo che richiede tempo. A causa della pandemia dobbiamo trovare strade nuove per affrontare i vari passaggi poiché non è possibile vedere la salma, non si può celebrare il funerale, né ci si può recare al cimitero. I bambini hanno bisogno di concretezza: può essere d'aiuto creare un rituale, individuando un momento fisso nella giornata in cui si dedica un pensiero, una preghiera, un disegno, l'accensione di una candela ecc. per ricordare la persona che è venuta a mancare. Un piccolo rituale può essere molto utile per esprimere e contenere le emozioni derivanti dal lutto e far sentire a tutti condivisione e vicinanza.

- ✓ **RICORDARE** La narrazione dei momenti trascorsi insieme è un modo per mantenere viva la memoria della persona defunta. Un modo per far partecipare più attivamente i bambini a questo processo può essere la realizzazione di un album di fotografie, accompagnate da didascalie (con data, luogo, aneddoti). Ognuno può ricordare il proprio caro con modalità uniche e personali, un'idea potrebbe essere quella di piantare in giardino un albero o fiori e piante sul balcone o sulla finestra, che rappresentano la **continuazione della vita** e mantengono vivo il ricordo di chi non è più fisicamente con noi.

Le operatrici del Centro per le Famiglie sono disponibili per un momento di ascolto e confronto, per condividere suggerimenti e consigli su situazioni, anche pratiche, da gestire in famiglia. Chi avesse bisogno può chiamare il Centro per le Famiglie telefonando al 3351734180 dal Lunedì al Sabato dalle 9 alle 14, o mandare una mail a comeinfamiglia@pianurareggiana.it