

# I bambini e il lutto



Il cambiamento e la perdita fanno inevitabilmente parte della vita, ma alcuni cambiamenti possono essere molto impegnativi (la perdita di un animale domestico, la morte di una persona cara, una separazione familiare, cambiare casa o scuola, una malattia in famiglia, per citarne alcuni). I bambini possono reagire in modi diversi e spesso non siamo sicuri di come rispondere in maniera ottimale. Questa scheda fornisce alcune linee guida per gli adulti (genitori, caregiver, parenti, insegnanti e altre figure) che desiderano sostenere un bambino in lutto.

## Che cos'è il lutto?

Il lutto è una risposta normale e naturale al dolore che proviamo in seguito a grandi cambiamenti e perdite nella nostra vita. Esso influisce sulle nostre emozioni oltre ad avere un impatto fisico su tutto il nostro corpo. Influisce su come ci sentiamo, pensiamo e ci comportiamo, nonché sul modo in cui vediamo noi stessi, gli altri e il mondo che ci circonda.

## Come esprimono il lutto i bambini?

Al pari degli adulti, anche i bambini vivono ed esprimono il lutto in modo unico e personale. Questo può essere influenzato dall'età, dall'esperienza di vita, dalla personalità, dal contesto e dai supporti disponibili, nonché dalla tipologia dell'attaccamento alla persona o all'oggetto che hanno perso e di cui sentono la mancanza.

Alcuni bambini possono esprimere apertamente il loro dolore, mentre altri possono chiudersi in se stessi. Molti bambini entrano ed escono dal lutto, passando dal tumulto emotivo alla sicurezza e alla rassicurazione delle attività di routine che amano. È importante ricordare che il lutto è normale e che non esiste un modo giusto o sbagliato di elaborarlo.



## Ecco alcune delle reazioni che i bambini possono vivere:

### Sentimenti

- Ansia, paura, nervosismo e tristezza
- Rabbia, frustrazione o disillusione
- Dissimulazione dei propri sentimenti per "salvare" o "aiutare" gli adulti che li circondano.

### Pensieri

- I bambini hanno avere pensieri irrealistici sulla propria perdita
- Cercano di ricreare "ciò che era" prima della loro perdita
- Incolpano se stessi
- Hanno pensieri spaventosi o preoccupazioni per il futuro.

### Comportamenti

- Regrediscono assumendo comportamenti tipici di bambini più piccoli
- Si "scagliano" contro la famiglia, gli amici o gli insegnanti o "agiscono" in preda alla rabbia
- Sono eccessivamente appiccicosi o non collaborativi
- Sono eccessivamente disponibili e allegri.

### Reazioni fisiche

- Sono stanchi, distratti e manifestare difficoltà di concentrazione
- Hanno mal di pancia e mal di testa.

## Come sostenere un bambino in lutto

Se pensiamo al lutto come a un percorso, il nostro ruolo di adulti è quello di camminare accanto ai bambini. Non possiamo cancellare la perdita subita da un bambino e non possiamo elaborare il lutto al posto suo. Tuttavia, possiamo aiutarlo a capire e a compiere il percorso e possiamo tenerlo per mano, incoraggiarlo e sostenerlo quando le cose si fanno difficili.

### I bambini hanno bisogno di:

- una relazione forte e affettuosa con un genitore o un caregiver su cui poter contare e di cui fidarsi
- informazioni chiare e concrete, adatte all'età, sulla perdita subita
- una comunicazione accogliente e aperta per discutere e dare un senso a quanto accaduto, ripetutamente e senza esprimere giudizi
- spazio per esprimere un'ampia gamma di emozioni (come tristezza, rabbia, paura, senso di colpa e umorismo) senza ferire se stessi o gli altri
- aiuto per dare un senso alle proprie emozioni e reazioni
- sicurezza dei confini e delle routine abituali
- "pause" dal lutto, per poter ridere e giocare
- opportunità per essere coinvolti nelle decisioni legate alla loro perdita.

## Come aiutare un parente, un amico, un insegnante o un'altra figura professionale

- Fate capire ai bambini che la loro perdita è percepita
- Fate in modo che vi identifichino come una persona sicura, aperta e disposta ad ascoltare (anche se non bisogna forzare i bambini a parlare)
- Aiutate i bambini a identificare i sentimenti che li sopraffanno e fate loro capire che è normale sentirsi tristi, arrabbiati, ecc.
- Aiutateli a gestire i loro sentimenti in contesti diversi (come la scuola)
- Verificate regolarmente come si sentono i bambini per mantenere la comunicazione aperta nel tempo.

## Coinvolgere i bambini nelle decisioni scolastiche

Parlare con i bambini dei nuovi accorgimenti può essere un modo per riconoscere la loro perdita senza concentrarsi direttamente su di essa. Per esempio, un insegnante può chiedere come vorrebbe che rispondessero alle domande degli altri studenti o discutere di possibili idee o disposizioni speciali che potrebbero aiutarli ad affrontare la classe.



### Ulteriore supporto - Stagioni per la crescita (Seasons for Growth)

Seasons for Growth è un programma didattico basato su evidenze che aiuta i bambini e i giovani a conoscere il processo di elaborazione del lutto. I bambini e i giovani traggono beneficio dalla possibilità di capire come la morte, la separazione familiare, i disastri naturali o altri eventi significativi di cambiamento e perdita possano avere un impatto sulla loro vita. Il programma Seasons for Growth offre ai partecipanti l'opportunità di apprendere le conoscenze, le competenze e gli atteggiamenti necessari per comprendere e reagire in modo adeguato a tali esperienze.

Il programma Seasons for Growth prevede quattro livelli per supportare bambini e ragazzi dai 6 ai 18 anni.

Tutti i programmi offrono uno spazio sicuro in cui i partecipanti, a prescindere dalle loro diverse esigenze, identità e background culturali, possono trovare la propria voce, fare scelte, esercitare un'influenza e lavorare insieme. I partecipanti entrano in contatto con altri che affrontano circostanze simili e creano un senso di appartenenza e di connessione.

Le sessioni comprendono una serie di attività modulate in base all'età che includono disegni, storie, discussioni, musica e attività di compilazione di un diario.

Il programma MacKillop Seasons fornisce formazione e assistenza a operatori professionali in modo tale che offrano i nostri programmi per piccoli gruppi nelle scuole e nelle organizzazioni comunitarie.

**"L'unica cosa della vita che è permanente è il cambiamento.  
Il cambiamento è l'unica costante della vita".**

- Fallin, 2013