

I giovani e il lutto



I giovani affrontano molti cambiamenti e molte incertezze durante il loro percorso di vita. Anche le esperienze di perdita (in caso di morte di una persona cara, di separazione familiare, della perdita di amicizie fidate o del lavoro) e il dolore che può accompagnare tali esperienze possono far parte del mondo dell'adolescenza. È fondamentale essere partecipi alle loro esperienze e offrire un sostegno tempestivo e adeguato. Questa scheda fornisce alcune informazioni che potrebbero essere d'aiuto.

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. Può avere effetti su tutto il nostro corpo, compresi il pensiero e le emozioni. Il lutto può mettere in discussione il modo in cui pensiamo a noi stessi e al mondo, compresi i nostri valori e le nostre convinzioni, e spesso influenza anche le nostre relazioni.

In che modo i giovani esprimono il lutto?

È importante ricordare che non esiste un modo giusto o sbagliato di vivere il lutto. Ogni giovane vivrà il lutto in modo unico e personale. Può percepire che l'intensità del suo lutto è molto maggiore di quella di chi lo circonda e può temere di perdere il controllo.

Ecco alcune reazioni che i giovani potrebbero manifestare:

Come possono sentirsi i giovani...

- arrabbiati, frustrati o disillusi
- confusi, ansiosi e sopraffatti
- soli e isolati dai coetanei
- consumati dalla tristezza

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

- Fallin, 2013

I pensieri che possono avere i giovani...

- essere consumati dai pensieri legati alla perdita
- chiedersi se la colpa sia loro
- essere preoccupati per il futuro
- se il lutto è stato causato da un suicidio, potrebbero essere più suscettibili a pensieri suicidi.

Comportamenti che i giovani potrebbero mostrare...

- dissimulare quello che provano
- isolarsi dalla famiglia e/o dagli amici
- assumere comportamenti a rischio
- "sfogarsi".



Reazioni fisiche che i giovani potrebbero manifestare...

- insonnia
- spossatezza, sentirsi distratti, letargia e incapacità di concentrarsi
- attacchi di panico
- problemi digestivi
- dolori fisici.

Il lutto può influire sull'importante processo di formazione dell'identità ("Chi sono io?") che fa parte del percorso adolescenziale. A volte può essere difficile capire se i cambiamenti che il giovane sta vivendo siano legati al lutto o semplicemente parte del suo percorso verso l'età adulta. Non è importante stabilire la differenza; l'importante è sostenere i giovani mentre affrontano questi cambiamenti.

Il processo del lutto

Il lutto è un momento di dolore impegnativo e complesso, ma fa parte della vita. È importante ricordare che i giovani in lutto non sono "malati". Possono affrontare il lutto e vivere un'esperienza di crescita, se capiscono cosa sta succedendo e se ricevono un sostegno adeguato. Pensando al modo migliore per sostenerli, può essere utile considerare la risposta al lutto come un processo o un percorso.

Come sostenere un giovane in lutto

Se pensiamo al lutto come a un percorso, il nostro ruolo di adulti è quello di aiutare i giovani a compiere tale percorso. È improbabile che essi vogliano un adulto al loro fianco a ogni passo, ma hanno bisogno di occasioni per riflettere sul percorso che stanno compiendo. Hanno soprattutto bisogno di adulti che verifichino come stanno in modo proattivo e regolare e che siano disponibili a dare consigli quando ne hanno bisogno.

I giovani hanno bisogno di:

- una relazione forte e affettuosa con un genitore o un caregiver primario, su cui possono contare e di cui si fidano
- opportunità per parlare e dare un senso a quanto accaduto
- 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, insieme a qualcuno che non li giudichi
- sicurezza dei confini e delle aspettative abituali
- opportunità per essere coinvolti nelle decisioni legate alla loro perdita o a qualsiasi altro cambiamento.

In qualità di genitori o caregiver, non abbiate paura di chiedere ad altri adulti fidati di aiutarvi a sostenere vostro figlio o vostra figlia. Per alcuni giovani può essere più facile parlare con qualcuno al di fuori della famiglia. Incoraggiate i ragazzi a parlare di quello che provano con il consulente scolastico se si sentono sopraffatti.

Coinvolgere i giovani nelle decisioni scolastiche

A scuola, parlare con i giovani delle nuove disposizioni può essere un modo per riconoscere la loro perdita senza concentrarsi direttamente su di essa. Per esempio, un insegnante appositamente incaricato potrebbe discutere con lo studente possibili idee o accordi speciali per aiutarlo a gestire la situazione a scuola (come l'uso di spazi tranquilli, il permesso di telefonare a casa, la flessibilità delle scadenze). L'insegnante potrebbe inoltre chiedere allo studente (e/o alla sua famiglia) come vorrebbe che la scuola rispondesse alle domande degli altri studenti.

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

- Fate sapere ai ragazzi che la loro perdita è riconosciuta
- Fate in modo che vi identifichino come una persona sicura, aperta e disposta ad ascoltare (anche se non bisogna forzare i ragazzi a parlare)
- Aiutate i ragazzi a gestire quello che provano in contesti diversi (ad esempio a scuola)
- Monitorate i loro progressi nello studio cercando di capire se hanno bisogno di ulteriore supporto (questo aiuta a evitare che i compiti scolastici diventino un'ulteriore fonte di stress)
- Verificate regolarmente come sta il ragazzo per mantenere la comunicazione aperta nel tempo.

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 ragazzi a conoscere il processo di elaborazione del lutto. I bambini e i ragazzi traggono beneficio dalla possibilità di capire come la morte, la separazione familiare, i disastri naturali o altri eventi significativi legati al cambiamento e alla 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 approcci 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.

