

I bambini e il lutto

Quando muore qualcuno che un bambino ama, il processo di lutto è qualcosa che dovrebbe essere incoraggiato, piuttosto che evitato o soppresso.

Il dolore è una risposta normale alla perdita, anche nei bambini.

L'opportunità di sperimentare tutti gli aspetti del normale lutto è vitale per il normale sviluppo mentale di un bambino.

I bambini soffrono in modo diverso dagli adulti e il processo di elaborazione del lutto di ogni bambino è unico. Può sembrare che i bambini mostrino dolore solo una volta ogni tanto e per brevi periodi. Ciò può essere dovuto al fatto che un bambino non è in grado di provare emozioni forti per lunghi periodi di tempo. Un bambino in lutto può essere triste un attimo e giocoso quello successivo. Spesso le famiglie pensano che il bambino non comprenda veramente la perdita o che l'abbia superata in fretta. Di solito, nessuna delle due è vera. La mente dei bambini li protegge da ciò che è troppo difficile da gestire a livello emotivo. I bambini a diversi stadi di sviluppo hanno una diversa comprensione della morte e degli eventi vicini alla morte.



Come aiutare i bambini di ogni età ad affrontare il lutto

Bambino fino a 3 anni

- Chiedi a un genitore o a un adulto di fiducia di trascorrere del tempo con loro ogni giorno.
- Tienili il più vicino possibile all'adulto che se ne prende cura abitualmente.
- Trova qualcuno che lo aiuti a mantenere la routine che ha come bambino.
- Se il genitore (o i genitori) deve assentarsi per prendersi cura della persona cara, gli operatori sanitari possono utilizzare video, telefono e altri mezzi in modo che il bambino possa vedere e ascoltare il genitore (o i genitori) in tempo reale.
- Registra ninne nanne, storie e messaggi per loro.
- Mantieni contatti fisici regolari come abbracci e coccole.

Dai 3 ai 5 anni

- Spiega cosa sta succedendo nel modo più semplice e il più spesso possibile.
- Assicurati che ci sia sempre un caregiver sostitutivo quando quello principale non può essere presente.
- Rassicurali regolarmente che saranno sempre accuditi.
- Non consentire o tollerare comportamenti aggressivi come mordere, picchiare o calciare.
- Usa il gioco e le opere d'arte come mezzo per aiutarli a dare un senso a ciò che sta accadendo.
- Offri spiegazioni semplici ma oneste al pianto e alla tristezza.

Dai 6 ai 8 anni

- Spiega cosa stanno per vedere e vivere prima di recarti al capezzale.
- Rispondi onestamente a tutte le domande, anche a quelle difficili o scomode.
- Rassicurali dicendo che è perfettamente normale e accettabile essere turbati, tristi, ansiosi o arrabbiati e che sono comunque amati.
- Di' loro quando la morte si avvicina e lasciali passare del tempo con la persona cara.
- Se hanno problemi a scuola, spiega che è normale che il rendimento scolastico ne risenta in questa situazione e che non sei arrabbiato con loro.
- Rassicurateli che non è colpa loro.

Dai 9 ai 12 anni

- Racconta loro quanti più dettagli possibili sulla malattia e rispondi alle domande in modo onesto.
- Rassicurateli che non è colpa loro.
- Lascia che trascorrano quanto più tempo possibile con la persona cara.
- Incoraggiali a restare in contatto con i loro amici e a partecipare alle attività del doposcuola. Assicurati che sappiano che va bene divertirsi.
- Incoraggiali a esprimere le loro sensazioni, ma fagli sapere che va bene anche mantenere le cose private.
- Incoraggia qualsiasi interesse possano mostrare nel leggere o scrivere sulla malattia e su come viene trattata.

Adolescenti

- Se interessati, dagli i dettagli sulla prognosi, i sintomi, i possibili effetti collaterali dei farmaci, ecc. della persona cara.
- Non prendertela se mostrano poco interesse a prendersi cura di chi ha bisogno.
- Assicurati che sappiano che non c'è colpa nel divertirsi e nel passare del tempo con i propri amici.
- Ricorda loro regolarmente che tutti provano delle sensazioni che a volte possono essere confuse e travolgenti.
- Fai sapere loro che va benissimo farti domande ed esprimere pensieri che ritengono potenzialmente sconvolgenti.
- Incoraggiali a tenere una sorta di diario.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.