

Aiutare i bambini ad affrontare la morte inaspettata di un fratellino.

Una guida per gli adulti

Il punto focale su come i bambini affrontano il dolore è sviluppato a partire dall'età prescolare, poi l'età della scuola dell'obbligo e infine l'adolescenza e su come gli adulti possono aiutare. È una guida veloce per assistere i bambini nel momento in cui imparano a capire la morte, a trovare risposte positive alla perdita, a ricordare la vita del piccolo, ad andare avanti vivendo ed amando. È importante ricordare che ogni bambino è un individuo a sé stante e che ogni situazione è unica. Le informazioni qui contenute vanno usate solo come una guida. Sentitevi liberi di adattare ciò che serve a voi e al bambino che state aiutando. Inoltre ogni spiegazione o attività commemorativa qui suggerita dovrà essere inserita nel vostro contesto culturale e religioso.

Età prescolare

Capire una morte

I bambini di questa età possono:

- non credere che la morte sia un evento finale (il piccolo si sveglierà o ritornerà)
- avere un concetto solo limitato del tempo (il piccolo ritornerà un giorno)
- vedere la morte come evitabile
- credere che le loro azioni o i loro desideri abbiano causato la morte
- vivere in un mondo magico dove credono che possa accadere qualsiasi cosa, specialmente se lo desiderano fortemente.

Reagire ad una morte

I bambini di questa età possono:

- diventare irritabili
- piangere o gridare all'improvviso senza una apparente ragione
- cambiare abitudini nel mangiare
- regredire a succhiare il dito o bagnare il letto o sporcare
- sviluppare paure di abbandono, separazione o vulnerabilità
- sviluppare terrori notturni o paure di dormire
- aver paura del buio
- non riuscire a concentrarsi
- allontanarsi dagli amici e dalla famiglia
- diventare depressi o apparire indifferenti
- sentirsi in colpa o responsabili
- biasimarsi per pensieri, sentimenti o azioni prima della morte del piccolo.

Ricordare una vita

I bambini di questa età possono:

- aver bisogno di essere fisicamente coinvolti nei funerali o altre attività per commemorare il piccolo
- voler condividere in tutti gli aspetti il dolore della famiglia
- aver bisogno di esprimere i loro sentimenti, fare domande, ricevere risposte appropriate alla loro età da qualcuno di cui si fidano.

Andare avanti dopo una morte

I bambini in questa fascia di età possono:

- manifestare preoccupazione che l'andare avanti con la vita sembri implicare la "dimenticanza" del fratellino o sorellina morto
- aver bisogno del permesso o approvazione per essere di nuovo felice senza sentirsi in colpa
- sentire una perdita di sicurezza sul proprio ruolo nell'andare avanti o sul proprio posto in seno alla famiglia: "Sono ancora un fratello o sorella grande?"
- richiedere aiuto nell'imparare di nuovo ad amare e ad aver fiducia.

Come aiutare i bambini piccoli che affrontano una perdita

- siate buoni osservatori di ciò che il bimbo dice, sente o fa
- chiedete a qualcuno al di fuori della famiglia, che sia stimato e di cui ci si fidi, di annotare ciò che osserva nel bambino. Questo può aiutare a raccogliere indizi su cosa il bimbo comprende e come risponde alla morte del fratellino
- siate un buon ascoltatore del bimbo. Cosa sta o non sta chiedendo? Cosa c'è dietro le sue domande? Per esempio la domanda se qualcun altro morirà può rivelare preoccupazioni del bambino sulla propria sicurezza
- usate un linguaggio concreto e sincero per spiegare la morte e rispondere alle domande del bimbo. Quello che dite deve essere credibile ed espresso in modo che il bimbo possa capire
- aspettatevi di dover ripetere più volte le spiegazioni sulla morte del fratellino. I bambini spesso trovano conforto e imparano meglio attraverso la ripetizione. Siate paziente con lui e con voi stessi
- ricordate che i bambini possono non avere esperienze di vita che li aiutino a capire la morte di un bimbo. Dividete con loro le vostre esperienze in modo costruttivo
- chiedete al bambino di dirvi quello che capisce di ciò che è accaduto. Questo è un modo di comprendere cosa sa o non sa della situazione
- ugualmente chiedetegli di ripetere cosa ha capito della vostra spiegazione sull'accaduto
- rassicurate il bambino sul fatto che la morte del fratellino non è colpa sua. Spiegategli che non c'era niente che potesse essere fatto per prevenire la morte. Rassicurate i bambini in età prescolare che la SIDS colpisce solo i lattanti, non loro
- provate a chiedere ad un amico, parente o vicino di leggergli un libro adatto alla sua età su come affrontare una perdita
- aiutate il bambino a trovare modi costruttivi e socialmente accettabili per esprimere sentimenti forti. Ad esempio i bambini possono esternare i propri sentimenti correndo, o andando in bicicletta o prendendo a pugni un vecchio cuscino
- condividete il vostro dolore in modo da non sopraffare il bambino. Può essere molto utile per lui imparare che gli adulti provano tristezza e talvolta piangono
- aiutatelo a identificare e dare un nome ai sentimenti che emergono man mano. Usate parole facili come "triste", "matto", "contento", "spaventato". Collegare queste parole ai comportamenti può aiutare i bambini a dar voce ai loro sentimenti, piuttosto che metterli in atto in modo scorretto
- dategli particolare sicurezza e abbracciatelo più spesso in questo periodo difficile. Questo probabilmente aiuterà sia il bimbo che l'adulto a sentirsi meglio
- incoraggiatelo ad unirsi a voi nel programmare le attività per commemorare la vita e le doti del fratellino morto. Per esempio il bambino potrebbe voler disegnare un ritratto per ricordare il piccolo o aiutare a decidere cosa deve fare la famiglia per le feste o l'anniversario della nascita del piccolo. La cosa importante è includerlo in queste attività
- aiutate il bimbo a fare un libro dei ricordi, con fotografie, disegni fatti da lui, ricordini e qualsiasi cosa del piccolo
- permettetegli di scegliere e tenere un oggetto che apparteneva al fratellino, come

- animali di stoffa o carillon
- lasciate che parli del fratellino e che ne mantenga il ricordo. Questo può essere fatto parlando di tanto in tanto del piccolo con lui. Gli adulti possono aiutare un bimbo dividendo con lui i loro ricordi del piccolo o dei momenti speciali che la famiglia ha trascorso insieme
- date al bambino un modello di vita per continuare dopo una perdita dimostrandogli che la tristezza per la morte può essere compatibile con il vivere e amare. Questo gli confermerà che, senza dimenticare il fratellino, elaborare in modo giusto il dolore può aiutare a rendere la vita degna di essere vissuta di nuovo
- date al bambino un ambiente confortevole e sicuro che gli permetta di ricominciare ad amare e ad essere fiducioso.

Bambini in età scolare

Capire una morte

I bambini di questa età possono:

- realizzare che la morte è una fine, ma non che è qualcosa che alla fine capita a tutti
- rielaborare il ricordo della morte del fratellino parlandone continuamente
- mostrare una tendenza a pensare che la morte può essere evitata
- preoccuparsi degli aspetti fisici e biologici della morte
- fare domande dettagliate sulle bare, la cremazione, i cimiteri, o ciò che accade ai bambini morti

Reagire a una morte

I bambini a questa età possono:

- diventare paurosi di cose che prima non li avevano mai infastiditi. Ad esempio possono esprimere ansia di dormire al buio, di essere soli, o sulla probabilità della loro morte
- sentirsi responsabili delle cose che accadono intorno a loro, e possono credere che i loro pensieri o sentimenti di rabbia o gelosia verso il piccolo abbiano contribuito alla sua morte
- fare sfuriate, agire fuori dai canoni, o esprimere rabbia in altri modi che non erano stati suoi caratteristici prima
- regredire o tornare ad un comportamento immaturo e dipendente
- ritirarsi o diventare più quieto, avere la tendenza a stare da solo e mostrare una diminuzione di interesse verso gli altri, i giochi o le attività preferite
- avere sogni morbosi o incubi
- diventare troppo ansioso quando è lontano dai genitori o altri adulti, e può sentire che accadrà qualcosa di brutto
- mostrare una eccessiva obbedienza e accondiscendenza, come "Sarò così buono che non accadrà più nulla", o "Sarò buono e mamma e papà torneranno ad essere come prima"
- perdere appetito o mangiare troppo
- avere turbe del sonno, come non riuscire a dormire o svegliarsi spesso
- avere esagerati sbalzi di umore
- avere difficoltà di concentrazione che qualche volta portano a un peggioramento dei risultati scolastici
- mimare esperienze di vita attraverso il gioco, come far finta di essere morto o che il loro bambino sia morto. (In queste attività i bambini mettono in pratica modi di esprimersi e sperimentano modi di affrontare gli eventi della vita.)
- esprimere i loro sentimenti disegnando, scrivendo, pitturando o modellando
- nascondere la tristezza e far sembrare di aver preso bene la morte del fratellino, anche quando non è così.

Ricordare una vita

I bambini di questa età possono:

- essere insicuri se vogliono partecipare o no alle commemorazioni del bambino morto
- essere preoccupati di esprimere i loro sentimenti in modo imbarazzante durante le cerimonie pubbliche
- avere loro idee ben precise sul modo in cui vorrebbero commemorare il fratellino morto.

Andare avanti dopo una morte

I bambini di questa età possono:

- sentirsi colpevoli quando giocano e si divertono dopo la morte di un fratellino
- essere preoccupati di dimenticare o tradire il fratellino morto
- essere in ansia sul loro ruolo e la sicurezza all'interno del sistema familiare: "Sono ancora un fratello o sorella maggiore?"; "Sono in qualche modo in pericolo per quel che è successo al mio fratellino o sorellina?"
- avere bisogno del permesso degli adulti per andare avanti con la loro vita, continuare ad amare e trovare felicità nella vita
- rivisitare di tanto in tanto la perdita e il dolore quando quelle esperienze sono riaccese da doveri di crescita o eventi della vita.

Come aiutare i bambini in età scolare ad affrontare una perdita

- siate consapevoli che i bambini di uno stesso gruppo di età non reagiscono o rispondono allo stesso modo
- siate onesti; non dite bugie o mezze verità; ciò che dite a un bambino deve essere credibile e coerente alle convinzioni religiose etniche e culturali della famiglia
- non aspettate fino a una lunga spiegazione per aiutare i bambini a capire una perdita
- incoraggiate i bambini a fare domande sulla morte
- date informazioni semplici e reali sulla morte, la perdita e il dolore. Usate parole come "morte" o "morto" invece delle frasi "è andato via" o "Dio la voleva"
- fate sapere ai bambini che realmente vi preoccupate dei loro sentimenti
- ascoltate ciò che vi dice il bambino e rispondete a ciò che vi sta domandando
- capite quando il bambino non è triste (il gioco è il lavoro del bambino e i momenti felici possono rappresentare un bisogno di difesa contro una opprimente tristezza)
- lasciate che i bambini partecipino alle commemorazioni del fratellino, ma non li forzate a fare niente di doloroso o sgradevole
- comprendete che il dolore richiede un tempo lungo; ogni bimbo lo elabora a modo suo e con un suo tempo
- cercate aiuto fuori se avete dubbi o domande riguardo alle reazioni o alle risposte del bambino
- imparate dai bambini: condividete in modo appropriato col bambino i vostri sentimenti di dolore
- mantenete ordine, stabilità e sicurezza nella vita del bambino
- lasciate che i bambini continuino con la loro vita e le loro attività.

Adolescenti

Capire una morte

I ragazzi di questo gruppo possono:

- avere un concetto più chiaro rispetto ai bambini più piccoli sul fatto che tutti possono morire ma essere confusi dalla morte imprevedibile e improvvisa di un fratellino apparentemente sano
- focalizzarsi sulla mancanza di futuro per il bambino e su ciò che non sarà raggiunto,

sperimentato o condiviso

- ritirarsi stranamente dalla famiglia e passare più tempo da soli nella loro camera o diventare aggressivi o arrabbiati senza alcuna ragione apparente
- fare domande sulle circostanze e le cause della morte del bambino
- fare domande più ampie sul dolore e la perdita o sui processi del lutto.

Reagire ad una morte

I ragazzi di questo gruppo possono:

- condividere o meno in modo diretto i loro sentimenti
- assumere un comportamento imprudente, disattento, quasi come se stessero flirtando con il dolore e sfidando la morte
- sentire una particolare responsabilità nel prendersi cura dei genitori e/o di altri membri della famiglia, specialmente se lui o lei è il figlio maggiore
- cercare l'appoggio e la comprensione di amici e/o di adulti al di fuori della famiglia, come insegnanti, sacerdoti, vicini
- sentire una gran rabbia per la morte del fratellino e buttare fuori il loro dolore in modo salutare e appropriato come coltivando sport e hobbies, o in modo dannoso e inappropriato come abusando di alcol e droghe.

Ricordare una vita

I ragazzi di questa età possono:

- assumere un ruolo guida con i fratellini più piccoli nel commemorare un fratellino o sorellina morti
- sentire un particolare bisogno di ricordare eventi ed esperienze che la famiglia ha avuto con il piccolo scomparso, specialmente se lui se ne era preso cura
- avere difficoltà a partecipare a commemorazioni pubbliche, a causa della preoccupazione di

Andare avanti dopo una morte

I ragazzi di questo gruppo possono:

- trovare difficile andare avanti con il loro dolore e la loro vita, specialmente se sono stati obbligati o si sono sentiti obbligati a prendersi la responsabilità di aver cura degli altri membri della famiglia
- riconsiderare l'impatto che i loro progetti futuri possono avere sulla famiglia, per esempio andare a vivere per conto loro o cercare un lavoro
- sentirsi colpevoli per risposte ribelli o insolenti all'autorità dei genitori che sono tipiche del normale sviluppo
- arrivare erroneamente a credere che in qualche modo, attraverso la loro vita o il loro comportamento essi devono "compensare" il fratellino morto.

Come aiutare gli adolescenti che affrontano una perdita

- siate attenti al comportamento non verbale degli adolescenti in seguito ad una situazione correlata ad una morte. Mentre da una parte possono non essere capaci di parlarvi direttamente del loro dolore, dall'altra possono esprimerlo con un comportamento quieto e malinconico o spericolato e imprudente
- siate disposti a farlo partecipe dei vostri pensieri e sentimenti per la morte del bimbo e di come state scegliendo di affrontarla
- siate aperti ad ascoltare e parlare di tutto ciò che un adolescente può desiderare di esplorare, come le circostanze e la causa della morte o il dolore della perdita e i processi del lutto
- siate pazienti. Queste conversazioni possono richiedere molto tempo, energia e comprensione da parte vostra - cose che possono essere difficili da avere per un adulto in lutto. Comunque

- saranno tempo ed energia ben spesi per voi e per l'adolescente
- quando un adolescente butta fuori il suo dolore in modo rabbioso è importante dapprima riconoscere e rispettare ciò come un sentimento giustificato. Poi va aiutato a trovare modi appropriati e salutari di incanalare la sua rabbia, come attraverso il coinvolgimento in attività atletiche, musicali, di drammatizzazione o scrittura
 - provate a tenere un atteggiamento non giudicante nei confronti del modo in cui l'adolescente può rispondere alla morte, anche se non siete d'accordo. L'accettare i suoi sentimenti aumenterà le possibilità che lui continui a dividerli con voi
 - aiutate gli adolescenti a trovare le loro soluzioni ai problemi, piuttosto che imporre loro le vostre soluzioni ad essi
 - il tono della voce, lo sguardo e il contatto sono tutti potenti strumenti comunicativi e sono il modo più naturale per dimostrare fiducia, amore e interesse tra un adulto e un adolescente
 - quando un adolescente ha fiducia in voi è importante rispettare le confidenze ricevute in privato
 - incoraggiate gli adolescenti a partecipare alle attività e alle decisioni familiari, cercate le loro opinioni e lodate la loro abilità nell'affrontare le responsabilità in modo maturo
 - gli adulti devono rassicurare gli adolescenti che è bene per loro andare avanti con i loro progetti di vita.