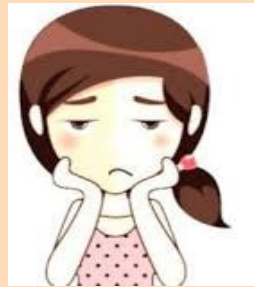


## GLI EVENTI NEGATIVI DELLA VITA

### COME SPIEGARLI AI BAMBINI



Come si possono spiegare ai bambini eventi imprevisti come la **Pandemia** oppure situazioni problematiche in ambito **familiare** (una malattia, un abbandono, una separazione...) oppure fenomeni **sociali** come le guerre, i conflitti, la violenza... o addirittura un evento **drammatico** come la morte di una persona cara o conosciuta?

Affrontare gli accadimenti negativi e la sofferenza che ne consegue è una prova molto difficile sia per gli adulti che per i bambini e può provocare **lunghi periodi** di grande **tristezza**, di **vulnerabilità emotiva**, di **reazioni emotive** intense e contrastanti, che vanno dalla **disperazione**, alla **chiusura**, alla **rabbia**.

**Negare** questa sofferenza, non accoglierla, rimuoverla e **reprimere** le sue manifestazioni può produrre nel tempo molte **conseguenze** psicologiche.

Per poterla superare gradualmente e per trovare un nuovo equilibrio è necessario invece **lasciar emergere** tutte le emozioni, non vergognarsi di **piangere** (anche i maschi), provare a **comunicare agli altri** il proprio vissuto, condividendolo con le parole o con altri mezzi espressivi; cercare di **empatizzare** con le sofferenze altrui e continuare a **confidare** nella possibilità della mente di adattarsi, di **reagire costruttivamente** e di sviluppare **resilienza**, cioè la capacità di **resistere** in mezzo alle avversità. (In fisica, **resilienza** è la capacità di un materiale di assorbire un colpo senza rompersi!).

I bambini vanno aiutati in tutto questo e **non vanno lasciati soli** con i loro dubbi, i timori, le domande, le insicurezze. Se non espressa, la **paura** per ciò che accade si può trasformare in **angoscia** e in forte **disagio emotivo** che spesso si traducono in difficoltà a prendere sonno, in timore di allontanarsi da casa o staccarsi dalle persone care, in problemi scolastici, in fenomeni regressivi, in chiusura e inibizione o al contrario in forte irritazione, crisi di collera, comportamenti aggressivi.

Ma se accompagnati e rassicurati, nella maggior parte dei casi, i bambini (spesso più degli adulti) dimostrano delle buone capacità di **tenuta emotiva** e di elaborazione costruttiva del problema.

## COME RASSICURARLI?



Rassicurare non vuol dire mistificare la realtà, mentire, eludere, tacere. Gli adulti devono affrontare **sinceramente** con i bambini l'argomento doloroso o problematico; non devono negarlo, nascondere, **confonderlo tra realtà e fantasia**, sminuirne la portata emotiva sperando con ciò di **proteggerli** e di non farli soffrire, convincendosi che è meglio non parlarne perché sono troppo "piccoli" per comprendere e per affrontare il dolore.

Anche se si tenta di nascondere, di fingere, di minimizzare o di sviare l'attenzione, i bambini, pur piccolissimi, si accorgono che **qualcosa è cambiato**, che nulla è più come prima, che sta succedendo qualcosa.

**Conoscere la realtà** permette di affrontare la paura o la sofferenza e di **elaborarla**. Non sapere invece evoca scenari incontrollabili di angosciosa impotenza. Per questo per i bambini è fondamentale che l'adulto sia **sincero e disponibile** a rispondere a tutte le domande e che quindi sia possibile fidarsi di lui.

## MA QUALI SONO I MODI PIÙ ADATTI?



### PAROLE SEMPLICI MA VERE

È essenziale dire la **verità** su ciò che sta accadendo con **parole semplici ma corrette, adeguate all'età**, non fuorvianti né elusive. Se il bambino viene a conoscenza della verità da persone estranee o in altre situazioni, si sente profondamente **tradito**, non si fida più dei genitori proprio in un momento in cui ha bisogno di sentirsi al sicuro tra persone affidabili.

## SOLLECITARE LE DOMANDE

È importante lasciare la libertà ai bambini di **fare domande**, anche quelle che possono sembrare inverosimili o strane e non si deve temere di rispondere con un umile **"non so"** quando non è davvero possibile avere una spiegazione per ciò che sta succedendo. I bambini apprezzano la sincerità dell'adulto che vale di più di qualsiasi risposta artefatta e fasulla e imparano che **nella vita non per tutto ci può essere una risposta**.

## DECOLPEVOLIZZARE

Bisogna tener conto che quasi sempre i bambini si sentono **"in colpa"** per ciò che succede, credono di esserne in qualche modo responsabili perché pensano di essere stati **"cattivi"**. Queste fantasie vanno al più presto sfatate perché sono molto destabilizzanti. Soprattutto i bambini più piccoli credono che ogni evento dipenda **dall'intervento magico di qualcuno** che ha il potere di provocarlo ed è necessario aiutarli a superare questa convinzione.

## CONDIVIDERE

L'adulto ha il compito di essere **presente e vicino** al bambino anche se egli stesso è provato dall'evento; dovrà cercare di essere fiducioso rispetto alla possibilità di **superare insieme** il problema e accetterà come **"normali"** le legittime reazioni emotive di ciascuno, ammettendo la sua stessa preoccupazione o paura senza dimostrare di esserne completamente **sopraffatto**.

## COME AFFRONTARE IL TEMA DELLA MORTE?



Rispetto al doloroso tema della perdita di qualche persona cara o di un amico animale, sarà fondamentale dire la verità e far capire che questo evento è naturale, fa parte della vita ed è **irreversibile**, senza usare **metafore od eufemismi** ("sta dormendo", "è andato lontano" ecc.) che al momento sembrano rassicuranti ma che non aiutano ad elaborare il lutto.

Meglio dire sinceramente che la persona cara non sarà più con noi, che non tornerà, ma che potremo sempre ricordarla e parlare di lei. Va ricordato e sottolineato sempre al bambino che lui **non è responsabile** per quanto è accaduto.

Quando è possibile, è importante che il bambino possa “salutare” la persona e dirle ciò che prova anche attraverso **uno scritto o un disegno** oppure che possa partecipare al **funerale** che, pur essendo un momento di intensa commozione, tuttavia può trasmettere al bambino la sensazione di un grande affetto collettivo, di condivisione del dolore, di gratitudine verso la persona scomparsa e **fa sentire meno soli**. In ogni caso può essere utile incoraggiare il bambino ad esprimere la tristezza, la rabbia o la paura, ascoltarlo e rispondere alle due domande, **evitando di ipercompensarlo** per la perdita subita attraverso i regali o un'estrema accondiscendenza, sperando vanamente che questo possa consolarlo.

I bambini più piccoli, che non possono esprimersi con le parole, spesso reagiscono con sintomi somatici, comportamenti regressivi, aggressività, rifiuto del cibo, incubi notturni... Tuttavia non è il caso di drammatizzare né di colpevolizzare il bambino per questi episodi che sono comunque **transitori**.

## **MA CHE IDEA HANNO I BAMBINI DELLA MORTE?**

**Fino a 3 anni** i bambini non comprendono esattamente cosa sia successo, sono meravigliati e confusi e non hanno il concetto di **permanenza della morte**; non sono in grado di padroneggiare emotivamente una situazione così nuova dove percepiscono gli stati d'animo angosciati degli adulti ma non ne capiscono il senso; necessitano quindi di molta rassicurazione e vicinanza, di parole semplici, di abbracci.

**Dai 3 ai 5 anni** pensano che la morte sia qualcosa di **temporaneo** e **reversibile** e che la persona morta possa **tornare**. Provano sofferenza e dolore per il distacco e vanno aiutati a riconoscere, a dare un nome a queste emozioni e ad accettarle.

**A 5/6 anni** prevalgono gli aspetti legati alla tristezza, al senso di **perdita**, di separazione e sono in grado di fare **domande** o di esprimere i loro dubbi sull'argomento.

**A 7/8 anni** colgono gli aspetti più concreti e realistici e si interessano ai **rituali** e alle procedure collegate al decesso. Non sempre a questa età esprimono apertamente le emozioni e spesso evidenziano atteggiamenti **aggressivi o regressivi**.

Dagli 8 agli 11 anni sono interessati agli aspetti **fisici e funzionali** relativi al corpo umano nel momento del decesso ma tendono a reprimere e a non riconoscere chiaramente le emozioni sottostanti. Spesso si nota un aumento della **rabbia**, della **chiusura** o della **scontrosità**.

Dagli 11 anni la comprensione è più matura, colgono gli aspetti **ipotetici e astratti** e l'adulto può dialogare con loro in termini più complessi e dettagliati, condividendo le emozioni e rendendoli partecipi dei **cambiamenti** da affrontare.

Elaborare un lutto è un processo **lungo e difficile** sia per i bambini che per gli adulti ed è importante aver sempre presente che la sofferenza e le emozioni che si provano sono **normali ed inevitabili**: negarle o tenerle dentro può procurare **effetti molto negativi** col passare del tempo.

L'aspetto più importante è che il bambino percepisca chiaramente che **non è e non sarà solo** ad affrontare questa nuova e dolorosa situazione e che potrà **contare** sull'aiuto e la vicinanza degli adulti.



*"La vita non è aspettare che passi la tempesta...*

*ma imparare a ballare sotto la pioggia"*

Gandhi

Testi consigliati:

Francesco Campione – *La domanda che vola. Educare i bambini alla morte e al lutto* – EDB Edizioni

Rick Hanson – *La forza della resilienza* – Ed. Giunti

Concita De Gregorio – *Così è la vita. Imparare a dirsi addio* – Ed. Einaudi