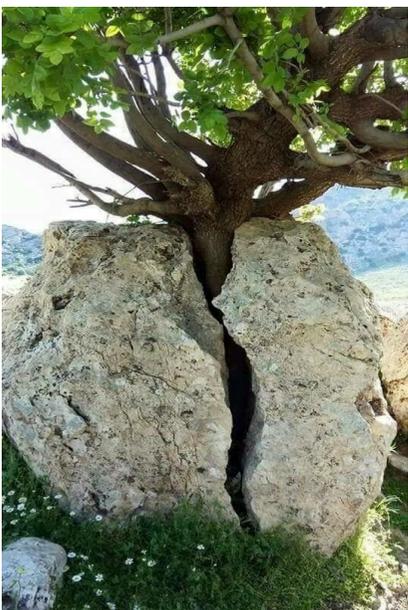


mayday ITALIA

MaydayItalia è una associazione no profit costituita nell'ottobre del 2011.

Si occupa di psicologia dell'emergenza, facendo propri gli insegnamenti trentennali della Crisis Intervention e della Field Traumatology americana.

Trasformatasi in una Disaster Management Agency, lavora su eventi che spaziano da disastri di massa a crisi individuali; dall'intervento sulla popolazione generale al recupero dei professionisti impegnati nei soccorsi; dalla risposta nei primi minuti successivi, al lavoro di recupero dalle conseguenze di una esperienza traumatica per i singoli, le famiglie colpite, le organizzazioni ad anni di distanza; dalla formazione di professionisti e operatori sulla risposta ad una crisi al lavoro con le singole organizzazioni per aumentare la resilienza interna sia a livello individuale che di gruppo.



**Spesso è il bisogno di proteggere
a provocare più danni
che la perdita stessa.
Ricordiamocelo sempre.**

**I bambini sono molto più forti
di quel che crediamo.
Soprattutto quando mostriamo
loro che noi stessi anche se
addolorati continuiamo ad essere
le loro guide.**

mayday ITALIA



ROMA;
Via Appia Nuova 107, 00183.
www.maydayitalia.it

info@maydayitalia.it
(+39) 331 87 21 135
(+39) 392 68 16 695
(+39) 348 37 11 295



MAYDAYItalia

**COME
SPIEGARE
LA MORTE AI
TUOI BAMBINI**



Questo è uno dei momenti più duri della tua vita.

Vorresti risparmiare in ogni modo ai tuoi bambini l'esperienza di un mondo sconvolto dalla perdita, ma sai che sei per loro la figura di riferimento e che la tua guida è cruciale per accompagnarli a vivere apertamente e in modo sano l'esperienza della morte, il dolore della perdita e il lutto.

La tua cura e supporto onesto sono il più grande regalo che potrai mai fare ai tuoi bambini: sarai esempio di controllo e amore anche durante i momenti bui di una tempesta, per accompagnarli lungo la strada dell'elaborazione e della ricostruzione di un nuovo, necessario, modo di vivere.

Con la tua guida saranno adulti più autentici, forti e sereni.

COSA DEVI SAPERE

Preparati

Sarà un momento difficile anche per te: prenditi del tempo per scegliere le parole, per costruire il discorso, e per pensare a come puoi rispondere alle domande che il bambino farà. Preparati anche alle possibili reazioni: potrebbe avere crisi di pianto o di rabbia, ma anche rimanere impassibile e attonito. I bambini hanno bisogno di più tempo degli adulti per processare le informazioni, quindi preparati a passare il messaggio un po' alla volta. Spesso dosare le informazioni e soprattutto i particolari, aspettando che sia il bambino a chiederli è la soluzione migliore. Ricorda che un bambino ti farà una domanda diretta e specifica solo quando si sentirà pronto a sentire la risposta. Altrimenti sono incredibili nel fingere di ignorare ciò che sta accadendo. Non ti preoccupare se addirittura mentre gli parli si alza per andare a fare un'altra cosa o non vuole saperne di più: è del tutto normale. Rispetta i suoi tempi.

COSA DIRE

I tuoi bambini hanno bisogno di sapere.

Esattamente come te. Sii onesto e franco.

Ricordati che tu rappresenti la loro fonte di fiducia e sicurezza in un mondo che in questo momento sta perdendo ogni certezza: devono pensare che qualsiasi domanda avranno, tu ci sarai sempre a rispondere e spiegare loro cosa sta avvenendo. Se scoprono che hai mentito, anche se per proteggerli, o se hai omesso delle informazioni che ti hanno chiesto, sarà per loro addirittura più traumatico che l'evento della morte stesso.

Dai invece la possibilità ai bambini di sapere la verità e cominciare a scendere a patti con essa. A volte le loro domande ti sembreranno troppo dirette o difficili da rispondere, ma ricorda che quando i bambini non hanno un'informazione, il loro modo di colmare questa mancanza è con l'immaginazione, e il loro bagaglio personale da cui attingono sono spesso film o videogiochi. Sempre quando permettiamo ai bambini di sapere cosa è realmente successo e cosa succederà, o quando hse è possibile anno accesso alla camera mortuaria per avere il loro spazio privilegiato per dire addio alla persona cara, la loro reazione è poi "Pensavo molto peggio!".



Sii franco rispetto alla morte

Cerca parole chiare e comprensibili per la loro fascia di età. Cerca di rimanere il più concreto possibile, anche quando ti sembrerà che sei troppo esplicito.

Di ai tuoi bambini che la loro persona cara è morta. Non usare parole evasive, eufemismi per tentare di addolcire la situazione, come "mamma è andata via in un posto lontano", "nonna si è addormentata", "tuo fratello è in un posto migliore ed è diventato angioletto". I bambini hanno bisogno di concretezza, soprattutto nel caso si tratti della prima loro esperienza con la morte: devono capire cosa succede ad un corpo quando si muore, cosa non si può più fare, come succede. "Quando una persona muore non respira più, non sente più cosa le diciamo e non può rispondere, non può giocare con te, come quando il nostro cagnolino è morto ed era diventato fermo e freddo perché il suo cuore non faceva più scorrere il sangue."

Parole troppo astratte o espressioni evasive renderanno a te più facile il momento della comunicazione, ma a loro più difficile comprendere e percorrere il normale, necessario percorso del lutto. E di riflesso le cose diventeranno più difficili anche per te.



GESTIRE LE REAZIONI

Non avere paura delle emozioni

Va bene se ti metti a piangere, va bene se ti vedono esprimere le tue emozioni. Vederti onesto permetterà anche a loro di aprirsi ed esprimere i loro vissuti, e questo è uno dei momenti di "guarigione" dal peso opprimente del lutto. Cerca di non fingere mai, ma non farti trovare senza più controllo emotivo: li spaventeresti.

Quando i grandi dicono ai bambini di essere forti e di non piangere mettono a repentaglio l'intero processo di recupero ed elaborazione. I bambini si sentiranno feriti, sballati, soli, arrabbiati, e saranno addolorati perché provano questi sentimenti. Dai invece l'opportunità di esprimerli, parlane e verbalizzarli, spiegali come emozioni normali in un momento che è anormale, e che è giusto provarli. Sarà un balsamo per i tuoi bambini, e una grande lezione di vita che si porteranno avanti nel loro futuro per poter gestire efficacemente i problemi che incontreranno.

Accetta il modo di esprimersi che il bambino sceglie

Le emozioni che i bambini possono provare sono varie: una di queste è la rabbia. A volte i genitori sono più pronti e disponibili ad accogliere i loro figli quando sono addolorati che quando sono rabbiosi e aggressivi. La rabbia o il nervosismo può far allontanare: accettate la rabbia come parte espressiva del processo di elaborazione.

I bambini non sono in grado di accogliere tutta la portata del dolore che una perdita può comportare, e "entrano ed escono" dal lutto in un modo che può sembrare spiazzante per un adulto.

Ricordate che anche per il vostro bambino questo turbiniò è squilibrio emotivo spaventa perché è un'esperienza nuova che li fa sentire in balia delle emozioni: per questo ha bisogno di sentirsi riconosciuto e accolto in questo momento più del solito. Convalidate ogni espressione emotiva come accettabile e normale: viceversa frasi come "Adesso basta piangere", "I maschietti sono forti", o peggio "Se continui a piangere farai star male anche la mamma!" possono spingerlo a negare e nascondere certi sentimenti sani e importanti per il percorso di recupero. Alcuni saranno aggressivi e capricciosi, altri chiusi e non empatici: i bambini hanno bisogno di sapere che le reazioni che stanno provando, non vi spaventano e soprattutto non dureranno per sempre. E nemmeno le tue.

La regressione è una risposta normale dei bambini ad un evento traumatico: succhiarsi il dito, cullarsi, tornare a parlare come un bambino piccolo sono espressione che il bambino sta cercando di tornare ad un tempo dove si sentiva sicuro e protetto. Siate pazienti e non allarmatevi: diminuiranno man mano che il bambino troverà rassicurazioni nel suo ambiente presente, sebbene dominato dall'esperienza di perdita.

Rassicura



Nella loro prima esperienza con la morte, i bambini avranno bisogno di essere rassicurati sul fatto che le loro persone importanti non li abbandoneranno e non moriranno anche loro. Anche se sembra un'ovvietà per voi, rassicurate continuamente che non li abbandonerete, e dedicate loro più tempo, anche per abbracciarli e stare loro vicino, specialmente di notte.