

MAYDAYITALIA

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.



**"Il lutto è un percorso
che si compone di tre momenti:
le prime ore, i primi giorni
ed il resto della tua vita.
Il lutto non è altro che
amore che non può più
giungere a destinazione."**

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



COME AIUTARE I TUOI BAMBINI AD AFFRONTARE UN LUTTO



Questo è uno dei momenti più duri della tua vita.

Il mondo dei tuoi bambini è stato sconvolto dalla perdita, e loro non sanno come gestire questa esperienza inaspettata e sconosciuta.

Ma anche tu stai soffrendo la tua perdita.

Sai però che sei per loro la figura di riferimento, e 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: vi permetterà di incamminarvi insieme lungo la strada dell'elaborazione e della ricostruzione di un nuovo, necessario, modo di vivere. Saranno adulti più autentici, forti e sereni.

E scoprirai che aiutare i tuoi figli con la condivisione accogliente significherà per te anche aiutare te stesso.

COME ACCOMPAGNARE I BAMBINI AD AFFRONTARE LA MORTE

1. I tuoi bambini hanno bisogno di sapere.

Esattamente come te. Sii onesto e franco.

Dai la possibilità ai bambini di sapere la verità e cominciare a scendere a patti con essa. 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, o quando hanno accesso alla camera mortuaria per avere il loro spazio privilegiato per dire addio alla persona cara, la loro reazione è poi "Pensavo molto peggio!".

2. Sii franco rispetto alla morte.

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". 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.



3. Non avere paura delle emozioni.

Va bene se ti metti a piangere, va bene se ti vedono esprimere le tue emozioni. Vederti onesta permetterà anche a loro di aprirsi ed esprimere i loro vissuti, e questo è uno dei momenti di "guarigione" dal peso opprimente del lutto.

Quando i grandi dicono ai bambini di essere forti e di non piangere, stanno mettendo a repentaglio l'intero processo di recupero ed elaborazione.

I bambini si sentiranno feriti, sbagliati, 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.

4. Rispondi a tutte le domande del tuo bambino.

Il loro bisogno di sapere è grande, e le domande dei bambini possono essere molto dirette e difficili per te. La curiosità è sana nell'infanzia. Aspettati che vorranno sapere (ed è importante che sappiano!) riguardo il corpo della persona cara. Permettere loro di andare a visitare il deceduto nella camera mortuaria è solitamente molto utile perché colgano la concretezza della morte: quando si muore non si respira più, non si cammina o si parla. Possono anche chiederti se il morto sta soffrendo. Può essere utile comparare con una parte "morta" del nostro organismo, come i capelli o le unghie: "quando li tagliamo non sentiamo dolore, e così nemmeno la persona defunta soffre, ma soffriamo noi che siamo rimasti vivi a ricordarla e ad avere nostalgia. Per questo è importante per noi che restiamo di abbracciarci, parlare e volerli bene, perché vogliamo che il nostro dolore diminuisca."



5. Fai domande anche tu.

Può incoraggiarli a parlare e condividere, e sarà un bene per tutti voi. Fai domande "piacevoli", come: "Pensiamo a qualche episodio bello con mamma", "Pensiamo a qualcosa di buffo che ci è successo insieme!". Dimostrerai che ridere è permesso tanto quanto piangere, e che i ricordi belli sono ancora vivi, anche se sembrano lontani. Bilanciarli è un aspetto importante.

6. Abbracciatevi tanto.

Tocarsi e stringersi è curativo. Un bambino molto piccolo può avere bisogno di dormire con te per un po'. È normale, ma deve avere un limite temporale: "Penso che sarebbe bello per te dormire nel mio letto per tutto il resto della settimana. Questa sarà la nostra settimana speciale." Una delle paure dei bambini piccoli è che anche gli altri adulti di importanti per lui possano morire. Vivere a contatto ravvicinato per un po' è rassicurante e spesso sufficiente.

7. 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

8. Sii comprensivo verso reazioni e emozioni.

A volte le cose che noi diciamo "normalmente" possono essere dolorose. "È stupido comportarsi così.." o "Non ti far trovare a piangere!", o "Solo i bambini piccoli hanno paura del buio." Il vostro bambino ha bisogno di sentirsi riconosciuto e accolto in questo momento più del solito: frasi di questo genere possono spingerlo a negare e nascondere certi sentimenti che invece sono sani e fanno parte del 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, e che in un certo senso spiazzano e impauriscono anche loro, sono normali e ok, e soprattutto non dureranno per sempre. E nemmeno le tue.

Cosa fare con un ragazzo?

Un adolescente ha bisogni molto simili ai tuoi. Entrambi avete bisogno di condividere e di sentirvi rassicurati dalle dimostrazioni di affetto. Parla con i tuoi ragazzi di quanto sia doloroso per te vivere la tua perdita, di quanto sei arrabbiato che la tua persona che ami non sia più accanto a te per parlarci e mangiarci insieme e godersi la vita. State condividendo la stessa perdita. Parlarne è condividere un tempo di cura.

Non permettere che i tuoi ragazzi saltino la scuola: il gruppo dei pari e un ambiente usuale sono estremamente importanti ora.

E come è dannoso l'isolamento, così lo è l'immobilità. Mentre i bambini più piccoli esprimono attraverso l'attività le loro emozioni, come il gioco, il disegno o la drammatizzazione, gli adolescenti tendono a nascondersi da quello che provano ritraendosi nell'immobilismo spesso abbinato alla fuga nel computer. Incoraggia attività sportive e se puoi condividile con loro.

"Il tempo cura.." è una verità.

Non metterai mai tutto alle spalle, ma il dolore diminuirà. Ma, se le cose dovessero peggiorare, non avere paura a cercare aiuto. I giorni che hai davanti saranno molto difficili, pieni di compiti diversi e complessi. Se per qualche motivo ti accorgi che le cose anziché migliorare peggiorano, chiedi un aiuto e un confronto. Chiamaci.

