



Come aiutare i bambini...

## DOPO LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA

### Linee guida per gli insegnanti

La perdita di una persona cara è un'esperienza emotiva tra le più dolorose per gli esseri umani e diventa ancora più estrema se a viverla è un bambino.

Quando avviene un evento così grave, come la morte di un genitore, tale circostanza può avere un forte impatto emotivo su tutto il gruppo classe.

***In queste situazioni voi insegnanti avete un duplice compito: preparare i compagni ad accogliere l'alunno al suo rientro in classe e supportare in maniera adeguata il bambino colpito.*** Questi compiti non sono facili e richiedono impegno e costanza.

Molti insegnanti possono essere preoccupati e sentirsi insicuri su come affrontare il lutto vissuto da un alunno; possono chiedersi quali siano i comportamenti migliori da tenere per supportarlo, quale sia il modo adeguato per gestire questa perdita nel gruppo classe, ma anche per relazionarsi con la famiglia del bambino coinvolto.

Come insegnanti, tuttavia, avete la possibilità di prendervi cura dei vostri alunni in un modo molto speciale e prezioso per loro. Le vostre azioni hanno un impatto importante. Infatti, quando una morte condiziona la vita dei vostri studenti, potete fare la differenza creando un ambiente salutare e di sostegno che influenzerà la loro qualità di vita. Inoltre, la presenza degli altri alunni all'interno del contesto educativo può aiutare il bambino che vive il lutto a manifestare le proprie emozioni; egli può ricevere supporto e solidarietà sia da parte dei pari che da parte dell'insegnante.

Ecco alcuni suggerimenti che vi aiuteranno a fronteggiare il dolore e i cambiamenti di un bambino in lutto, oltre che a gestire le sue reazioni all'interno del gruppo classe.

### CONOSCERE LE REAZIONI DEI BAMBINI ALLA MORTE

In caso di perdita di una persona cara i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti e in forme diverse anche tra di loro, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo. E' importante per voi conoscere queste reazioni:



I **bambini soffrono un po' alla volta**, non riescono a mantenere la stessa intensità emozionale per periodi lunghi, come succede invece agli adulti. Essi possono manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti. Ad esempio, possono avere forti crisi di pianto o rabbia e poco dopo possono sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti, oppure possono tornare a essere sorridenti e a giocare con gli altri bambini.

In seguito alla perdita di una persona cara, **i bambini possono provare numerosi stati emotivi**, quali tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia. Essi possono anche sviluppare reazioni somatiche, come mal di testa o mal di pancia e possono ammalarsi più frequentemente. Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Poiché il processo del lutto varia molto da bambino a bambino, è possibile che in alcuni compaia solo una di queste reazioni oppure diverse contemporaneamente, in un giorno o in un arco temporale più lungo.

**Il dolore nei bambini spesso si manifesta in forma di rabbia:** questa può essere diretta alle persone che sono più vicine a loro (genitori, insegnanti, amici). Spesso le crisi di aggressività o di distruttività, costituiscono una reazione alla perdita. Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e che può essere espresso in modo accettabile. Così, l'espressione a parole dei motivi della rabbia può aiutare questi bambini ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla.

**Nei bambini il senso di colpa è più enfatizzato che negli adulti:** essi possono sentirsi colpevoli della morte della persona cara pensando che il proprio comportamento "cattivo" l'abbia causata. La morte viene quindi vista come una punizione personale. È importante che il bambino venga rassicurato sulla sua completa estraneità alla morte.

**I bambini esprimono molto del loro dolore attraverso il loro comportamento:** possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi violenti, inscenare funerali o altri momenti della morte del proprio caro, disegnare immagini che rimandano alla morte. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita, come il fare la pipì a letto. Possono, inoltre, presentare insonnia o ipersonnia, mancanza di appetito o eccessivo appetito. A volte richiedono più del solito l'attenzione del genitore o dell'insegnante diventando "più appiccicosi" e ansiosi, al punto da non lasciare tregua. Tale reazione è comprensibile in un bambino che ha perso qualcuno di molto



importante e che manifesta la preoccupazione per l'eventuale morte di qualche altra figura significativa.

I bambini a scuola possono manifestare un momentaneo calo del rendimento perché assorti nei pensieri che riguardano il genitore morto; possono, inoltre, mostrare mancanza di energie, affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi.

## COSA FARE CON UN ALUNNO IN LUTTO

### 1. Parlate con l'alunno prima del suo rientro a scuola

Chiedete al bambino cosa vuole che la classe sappia circa la morte della persona cara. Se possibile, parlate anche con i suoi familiari per condividere l'accaduto e organizzare insieme il rientro a scuola del bambino. Un'adeguata preparazione a questo momento contribuisce a costruire prevedibilità nella vita del bambino e ad aumentare il suo senso di sicurezza.

### 2. Parlate con la classe di ciò che è successo e incoraggiate i vostri alunni a condividere come si sentono

È importante incoraggiare gli alunni a parlare delle emozioni che provano e dei pensieri che attraversano la loro mente, permettendogli di capire cosa sta accadendo al compagno che sta attraversando la perdita di una persona cara. Quando i compagni di classe conoscono cosa realmente è successo sono in grado di supportare il loro pari nel processo del lutto. Anche la lettura di libri, adatti all'età dei bambini e relativi all'esperienza del lutto, può essere molto utile per la comprensione, la normalizzazione e l'espressione delle emozioni in presenza di difficoltà a parlare dell'evento. Il gruppo può essere un contesto facilitante per il bambino quando viene percepito come ambiente dove poter esprimere i propri sentimenti senza la presenza di altri membri della famiglia che potrebbero tentare, con il loro silenzio, di proteggere il bambino, impedendo l'espressione delle emozioni dolorose.

### 3. Cercate con i vostri alunni le modalità per essere d'aiuto al compagno al suo ritorno in classe dopo la perdita

È importante aiutare i bambini a dare risposte alle loro domande e a sfatare i pregiudizi nei confronti della morte. Potete chiedere alla vostra classe idee su come ciascuno vorrebbe sentirsi nel caso in cui fosse lui ad aver vissuto il



lutto e come vorrebbe essere trattato al suo rientro a scuola. Aprendo la discussione su questo tema potete attivare prima le risposte spontanee dei bambini e poi fornire risposte più adeguate dove è necessario.

#### **4. Fornite flessibilità e supporto all'alunno**

Qualora il bambino ne sentisse il bisogno, permettetegli di poter uscire dalla classe e stare da solo oppure di parlare con un consulente scolastico specializzato. Con un adeguato supporto il bambino può essere aiutato a capire cosa sta accadendo nella sua famiglia e lentamente imparare a trovare le strategie per vivere nonostante la perdita.

#### **5. Ascoltate l'alunno**

Il bambino in lutto ha bisogno di un adulto di fiducia che lo ascolti, senza dare giudizi o offrire consigli. È importante rassicurarlo sulla comprensibilità e normalità dei suoi sentimenti e delle sue reazioni in una situazione così dolorosa. In questo modo il bambino potrà sentirsi accolto ed essere in grado di esprimere le sue emozioni.

#### **6. Seguite le vecchie routine**

Le routine costanti e prevedibili, sia scolastiche che extra-scolastiche (sport, attività pomeridiane, etc.) forniscono un senso di sicurezza che è molto confortante per il bambino in lutto. La descrizione delle azioni quotidiane, delle abitudini e di ciò che accadrà momento per momento gli permettono, infatti, di focalizzarsi sull'elaborazione del lutto e sempre meno sulla paura.

#### **7. Mantenete le regole**

Solo perché lo studente è in lutto, non significa che le regole non si debbano applicare. Ad esempio il bambino dovrà continuare regolarmente a svolgere i compiti, mantenendo orari precisi e rispettando le scadenze date. Conservando regole chiare si riducono le difficoltà di concentrazione del bambino e gli si fornisce un ambiente più sicuro.

#### **8. Siate attenti e sensibili**

In certe occasioni, quali la Festa del Papà o la Festa della Mamma, che possono scatenare nel bambino sentimenti e pensieri sulla persona morta, chiedete al bambino di scegliere se svolgere delle attività (preparare un regalino o una poesia per tali feste) con gli altri compagni, in onore del genitore morto, oppure se preparare qualcosa per un altro membro della famiglia. È importante offrire ai bambini l'opportunità di scegliere anche attività alternative.



## 9. Esprimete i vostri sentimenti di fronte ai bambini

Voi insegnanti siete un modello fondamentale per il bambino: esprimendo o parlando delle vostre emozioni, gli consentirete di percepire le proprie emozioni come valide e legittime, facendolo sentire meno solo nel dolore che sta vivendo. Più i bambini possono prevedere ciò che accadrà, più si sentiranno tranquilli. Per favorire l'espressione emotiva, inoltre, possono essere utili attività di scrittura che incoraggino il bambino ad esporre sentimenti, pensieri e domande a proposito della persona cara.

### COSA NON FARE CON L'ALUNNO IN LUTTO

#### 1. Non suggerite all'alunno che "ha già sofferto abbastanza"

Il miglior modo di aiutare un bambino in lutto è lasciarlo libero di esprimere la propria sofferenza. È necessario quindi normalizzare e validare le reazioni al lutto: a creare sofferenza, infatti, non è l'espressione delle emozioni, ma la loro soppressione.

#### 2. Non usate frasi come:

"So come ti senti"

"Potrebbe essere peggio"

"Hai ancora un altro genitore/fratello..."

"Sarai più forte grazie a questo"

Queste frasi possono ostacolare l'espressione delle emozioni e dei vissuti dolorosi che seguono a un lutto da parte del bambino, che può sentirsi inadeguato nel manifestare le proprie reazioni all'evento. Parlare invece del dolore e della tristezza aiuterà il bambino a comprendere che questi sono sentimenti appropriati e che provarli è assolutamente normale.

#### 3. Non agite come se nulla fosse accaduto

È importante invece aiutare il bambino ad accettare la realtà, poiché la negazione rende impossibile l'elaborazione.

#### 4. Non pretendete dall'alunno un rendimento troppo elevato nel periodo successivo alla perdita



Tenere in considerazione che una caduta nel rendimento potrebbe essere normale, aiuta invece lo studente a sentirsi compreso.

### **CAMPANELLI DI ALLARME**

In seguito alla perdita di una figura significativa, alcuni bambini possono manifestare dei comportamenti che, se intensi e persistenti nel tempo, sono indicatori di una difficoltà ad affrontare il processo del lutto. Ne riportiamo alcuni qui di seguito:

- Il bambino non vuole tornare a scuola per paura di allontanarsi dal genitore superstite, temendo che lui possa morire o sparire;
- Il bambino manifesta segni di regressione a fasi precedenti della crescita, quali enuresi, richieste frequenti di aiuto, ridotta autonomia;
- Il bambino presenta somatizzazioni come mal di pancia, mal di testa, difficoltà alimentari;
- Il bambino manifesta aggressività verso gli altri o verso se stesso;
- Il bambino mostra umore depresso o desiderio di morire.

In conclusione, il contesto scolastico rappresenta un prezioso osservatorio naturale per individuare tali comportamenti. Al fine di prevenire eventuali esiti psicopatologici è importante contattare professionisti della salute mentale.