

I bambini si confrontano sempre con le loro figure di riferimento per elaborare le cattive notizie. Le risposte e gli interventi di conforto da parte degli adulti influiscono fortemente sulla loro capacità di recuperare serenità e fanno la differenza nel processo di elaborazione del lutto.

Per questo, seppure in un momento di dolore o confusione emotiva per tutta la famiglia, è importante che l'adulto trovi un po' di tempo per parlare con i bambini di quanto è successo, a maggior ragione se non c'è stata la possibilità di avere un contatto personale recente con la figura scomparsa, a causa della quarantena o del ricovero in un reparto COVID. Parlare direttamente e apertamente con i bambini, anche se può sembrare faticoso, li fa sentire meno soli e trasmette loro la sensazione che si possono fidare degli adulti che li proteggono.

Nel comunicare la notizia al bambino

▼ Dare informazioni chiare e semplici, dire la verità, con un linguaggio appropriato all'età e senza entrare troppo nei dettagli, ma senza essere evasivi. Possiamo utilizzare la parola "morte" con i bambini, senza averne paura. Si può introdurre la comunicazione con una frase come "Mi dispiace molto darti questa bruttissima notizia". Nel dare la notizia possiamo comunicare al bambino vicinanza e affetto tenendolo per mano, standogli vicino o prendendolo in braccio.

▼ Spiegare al bambino la causa della morte del parente evita che egli possa sentirsi in colpa, o darsi da solo spiegazioni inappropriate. Infatti, i bambini, soprattutto quelli più piccoli, tendono a pensare di essere responsabili di quanto succede nel mondo esterno, con delle attribuzioni di causa un po' magiche, tipiche dell'età infantile. È quindi importante sollevarli da possibili preoccupazioni, ad esempio di essere colpevoli della morte perché si sono comportati male o hanno disubbidito.

▼ Dire che è stato fatto tutto il possibile per salvare la persona cara, ma che è successo e non è colpa di nessuno. Di fronte a domande cui al momento non è possibile rispondere si può dire con onestà "non lo so" e, nel caso, rimandare la spiegazione ad un momento successivo, impegno che va poi rispettato.

Dopo aver comunicato la notizia

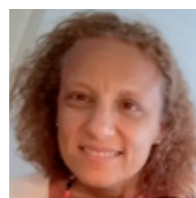
▼ Mettersi in ascolto e lasciare un tempo ai bambini per esprimere le loro emozioni e per fare delle domande, se ne hanno. Possono comparire nel bambino reazioni di sconforto, rabbia, pianto, rifiuto, paura.

▼ Se il bambino sembra indifferente alla comunicazione è importante sapere (e glielo si può spiegare) che sentirsi "via con la testa" o "congelati" di fronte ad una brutta notizia all'inizio è normale; può capitare che tristezza, rabbia, rifiuto o pianto arrivino nelle ore successive.

▼ Offrire la possibilità ai bambini di riparlare di quanto successo tutte le volte che vogliono. Può capitare che il bambino ripeta più volte le stesse domande: anche questo è normale, la notizia improvvisa della perdita di una persona cara può lasciare inizialmente in chi ascolta un senso di incredulità.

Comunicare ai bambini la morte di una persona cara in regime di COVID-19

Parlare apertamente con i bambini li fa sentire meno soli e trasmette loro un senso di fiducia verso gli adulti che li proteggono



Paola Mirazita
UOC Psicologia Clinica, ASST Santi Paolo e Carlo, Milano



Maddalena Gibelli
UOC di Pediatria e Neonatologia, Ospedale San Carlo Borromeo, ASST Santi Paolo e Carlo, Milano



Alberto Fabio Podestà
UOC di Pediatria e Neonatologia, Ospedale San Carlo Borromeo, ASST Santi Paolo e Carlo, Milano



Elena Vegni
UOC Psicologia Clinica, ASST Santi Paolo e Carlo, Milano; Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi di Milano



▼ Qualche volta invece il disagio o la preoccupazione del bambino non vengono verbalizzati, ma possono esprimersi, ad esempio, con comportamenti regressivi, somatizzazioni, richieste di attenzione eccessive, irritabilità, voglia di litigare, risvegli notturni...

▼ Aiutare i bambini a mettere in parola i loro pensieri e sentimenti permette di liberarli da queste forme di disagio. Se i bambini rifiutano di parlarne, si può proporre loro di esprimere con il disegno (o solo con dei colori, se sono più piccoli) l'emozione di tristezza o paura che provano, pur senza forzarli e rispettando i loro tempi.

▼ È utile offrire al bambino conforto e vicinanza fisica, se possibile. Se invece non è fattibile a causa di quarantena o isolamento, ci si può "abbracciare a distanza": ognuno si auto-abbraccia avvolgendosi con le proprie mani e guardando l'altro. Questo semplice gesto fa sentire spesso sollievo e condivisione.

▼ Infine è importante che l'adulto non nasconda i propri sentimenti di tristezza al bambino, pur cercando di preservarlo: ad esempio, se capita che il bambino ci veda piangere, possiamo dire che siamo tristi perché volevamo tanto bene alla persona che è mancata. Se capita invece che l'adulto si senta sopraffatto dal dolore, allora sarebbe bene chiedere aiuto ad una persona di fiducia: un parente, un amico, un esperto.

Cosa fare nei giorni successivi

Soprattutto se non è stato possibile celebrare un funerale, possono mancare quei rituali che aiutano a salutare la persona cara e facilitano il lasciarla andare. Per questo, nei giorni successivi alla perdita, può essere utile proporre al bambino dei piccoli gesti simbolici:

▼ Disegnare un posto dove immagina sia andato a riposare il parente: i bambini hanno una mente concreta e dà loro sollievo rappresentarsi un luogo fisico dove collocare la persona cara; di solito vengono individuati luoghi della natura, luoghi fisici

IN MEMORIA

Addio a Lino Cibella

È scomparso a 93 anni di età Lino Cibella, Pediatra di famiglia a Palermo, che è stato uno dei pionieri delle cure primarie pediatriche in Italia. Negli anni '70 fu tra i promotori della nascita della Pediatria di famiglia per dare un contributo al nuovo sistema sanitario nazionale e favorire un sistema assistenziale integrato tra medicina ospedaliera e medicina del territorio. Il suo impegno in questa direzione era stato grande anche dopo il collocamento a riposo. Raccomandava spesso di non perdere di vista l'importanza strategica di una Pediatria unita e solidale. Sempre molto attento ai bisogni formativi dell'area pediatrica, era stato artefice di eventi a caratura locale e nazionale e aveva fondato la DISTURI, Centro di studi e ricerche, e "Il Pediatra di famiglia", un giornale per fare il punto non solo sulla storia e la cronaca della Pediatria in Italia ma anche sulle prospettive future della disciplina e della professione. Aveva ricoperto a lungo ruoli regionali e nazionali nella FIMP ed è stato Consigliere nazionale della Società Italiana di Pediatria e Segretario del Consiglio Direttivo nel triennio 1997-2000. Il suo grande lavoro come pediatra e la sua personalità così ricca di virtù e aperta alla collaborazione resteranno a lungo nel ricordo di tutti coloro che lo hanno conosciuto e hanno condiviso con lui battaglie ed esperienze.

Giovanni Corsello (Professore ordinario di Pediatria, Università di Palermo)



▼ Baita S. Puzzles. Una guida introduttiva al trauma e alla dissociazione nell'infanzia. Milano: ed. Mimesis, 2018.

▼ Bonichini S, Tremolada M. Psicologia pediatrica. Roma: Carocci editore, 2019.

▼ Bowlby J. Una base sicura. Milano: Raffaello Cortina editore, 1989.

▼ Felitti VJ, Anda RF. The relationship of adverse childhood experiences to adult health, well-being, social function, and healthcare. In: Lanius R, Vermetten E, eds. The hidden epidemic: the impact of early life trauma on health and disease. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.

▼ Horowitz, MJ. Sindromi di risposta allo stress. Milano: Raffaello Cortina editore, 2004.

▼ Llenas A. Il buco. Milano: Ed. Gribaudo, 2016.

▼ Malacrea M. Trauma e riparazione. Milano: Raffaello Cortina editore, 1998.

▼ Maslovich G. Psicologia dell'emergenza ai tempi del Coronavirus, 13 marzo 2020. Convegno streaming, Associazione EMDR Italia.

▼ Pratelli M (a cura di). Lo vedo dagli occhi. I bambini e la terapia familiare. Milano: Ed. Franco Angeli, 2012.

della casa o altri posti conosciuti. Mostrare interesse per l'opera del bambino, mai criticare o "correggere" quanto viene rappresentato.

▼ Organizzare un breve momento di saluto della persona cara in famiglia, coinvolgendo i bambini nel preparare ad esempio un disegno, un biglietto con un messaggio o una poesia da leggere; per chi è religioso si può dire una preghiera, accendere una candela o dell'incenso; preparare un dolce; suonare un brano per chi lo sa fare...

▼ Coinvolgere i bambini nel costruire una "scatola dei ricordi" contenente qualche foto della persona cara, un regalo fatto da loro, una lettera, un oggetto caro al parente (la pipa, una sciarpa morbida, un libro...), altro.

Nelle settimane seguenti

Anche a distanza di tempo il bambino può aver voglia di parlare di ciò che è capitato, nonostante sia stata un'esperienza dolorosa. È importante dare spazio a queste espressioni, senza forzarlo a "dimenticare": l'ascolto è il modo migliore per essere vicini al bambino.

▼ Condividere con il bambino ricordi positivi della persona cara ha un effetto benefico a livello psicofisico: si può tornare su momenti sereni vissuti insieme, su aneddoti familiari, si può raccontare al bambino come era la persona cara quando era a sua volta un bambino. Si possono raccogliere in una cartella alcune foto in cui il parente era felice, attivo, circondato dai suoi affetti e guardarle insieme di tanto in tanto, lasciandole poi a disposizione del bambino, rispettando i suoi tempi e desideri.

▼ Ricordiamoci che la mente del bambino è programmata per ripartire verso l'esplorazione ed il benessere: non stupiamoci se dopo un momento di pianto o sofferenza intensa, il bambino torna velocemente ad essere allegro e spensierato. Non significa che è insensibile o che ha già dimenticato, ma che sta funzionando il processo di elaborazione del lutto, che necessita anche di fisiologici momenti di ristoro dal dolore.