

"L'esperienza del lutto
nei bambini:
Processo di
comprensione,
sostegno e guida"

Come Cambia la Percezione Della Morte in Base Alle Fasi di Sviluppo?



Co-funded by
the European Union



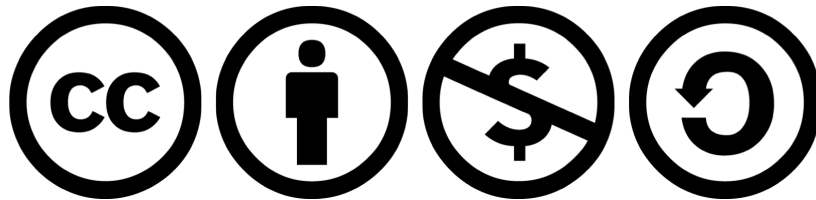
UNITÀ 3





**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





UNITÀ 3

3.1	Çocuklarda Yas Süreci ve Yasla Başa Çıkma Stratejileri	3
3.2	Riconoscere e sostenere le reazioni di lutto nei bambini	4
3.3	Processi di lutto che possono essere osservati nei bambini dopo una morte	5-7
3.4	Fattori che influenzano il processo di lutto	7-8
3.5	Le capacità di osservazione dei bambini nel processo di lutto e l'importanza dei modelli di riferimento	8
3.6	L'effetto delle reazioni di lutto osservate negli adulti sui bambini	9
3.7	Il processo di lutto è una fase o un percorso complesso?	10
3.8	Perché la guida degli adulti è importante?	10-12
3.9	Reazioni di lutto nei bambini: una guida osservativa per gli insegnanti	12-14
3.10	Percezione della morte e reazioni in base alle fasce d'età	14
3.11	Parlare della morte con i bambini	15-16

3.1

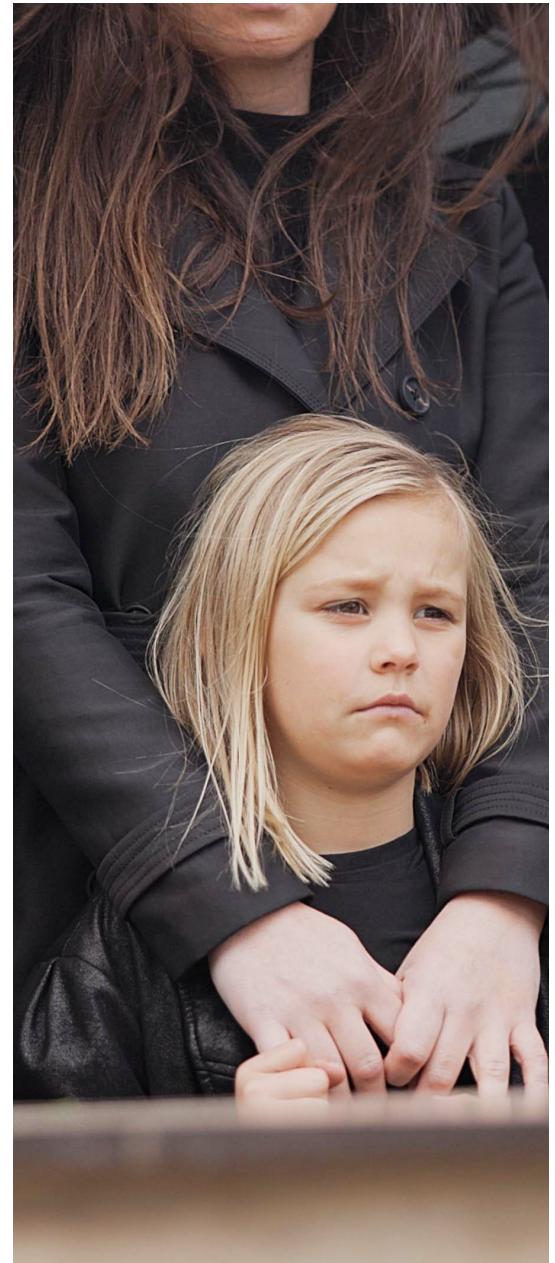
Çocuklarda Yas Süreci ve Yasla Başa Çıkma Stratejileri

Una delle esperienze più traumatiche che bambini e giovani possono affrontare nella loro vita è la perdita. Le perdite non si limitano alla morte di una persona; per i bambini, anche la fine o la perdita di qualcosa che è sicuro, familiare e conoscente può significare una perdita. Tali esperienze possono avere un effetto profondo sul benessere emotivo e psicologico dei bambini.

La perdita è il sentimento di mancanza e privazione che si manifesta quando un bambino perde una persona cara, un ambiente familiare oppure un ambiente stabile e rassicurante. Queste esperienze possono essere espresse in modi diversi a seconda delle caratteristiche evolutive del bambino e spesso possono passare inosservate agli adulti.

Le perdite possono essere classificate in modi diversi:

- Perdite primarie: sono le perdite fondamentali che il bambino sperimenta direttamente. Ad esempio, la morte di un familiare o l'allontanamento di un genitore da casa dopo un divorzio.
- Perdite secondarie: sono perdite indirette che si verificano dopo una perdita primaria. In un bambino che perde un fratello oppure una sorella, la perdita di fiducia, la mancanza di attenzione, i sentimenti di solitudine oppure la rottura della routine quotidiana possono essere esempi di perdite secondarie. Poiché queste perdite sono meno visibili, possono essere trascurate dagli educatori.
- Perdite multiple*: si verificano quando un bambino sperimenta più di una perdita nello stesso momento o in brevi intervalli. Questo può rendere il processo di lutto più complicato e intenso.
- Perdite previste (anticipate): sono situazioni in cui il processo può essere previsto, come la morte di un familiare malato da lungo tempo.
- Perdite improvvise: sono eventi inaspettati e scioccanti; incidenti, infarti, morti improvvise oppure situazioni traumatiche rientrano in questo gruppo.



Il tipo di perdita vissuta dal bambino, il modo in cui attribuisce significato a questa perdita e il supporto che riceve dal proprio ambiente determinano come si manifesteranno le sue reazioni al lutto. Per questo motivo, è importante che insegnanti e unità di orientamento riconoscano sia la perdita vissuta direttamente dal bambino sia le perdite secondarie che possono svilupparsi in relazione ad essa. Cercare di capire che cosa ha perso il bambino e come questa perdita lo fa sentire, attraverso domande sensibili ed orientative, costituisce la base di un processo di supporto efficace.

3.2

Riconoscere e sostenere le reazioni di lutto nei bambini

I bambini possono vivere il lutto non solo di fronte a perdite importanti come la morte, ma anche di fronte a molti cambiamenti nella loro vita. La reazione di lutto non è limitata alla perdita di una persona cara.

Molte situazioni possono rappresentare una perdita per un bambino, come un trasloco, il divorzio dei genitori, la morte di un animale domestico, cambiamenti nelle condizioni economiche, problemi di salute, l'inizio della scuola o il diploma. Queste perdite possono provocare reazioni emotive poiché i bambini si allontanano dalla loro routine familiare, dall'ambiente in cui si sentono al sicuro oppure dalle persone a cui sono legati.

Il lutto è l'insieme delle reazioni naturali e multifattoriali che un individuo manifesta dopo qualsiasi perdita vissuta. Non solo la morte, ma anche la fine di una relazione, una transizione significativa oppure un cambiamento radicale nella vita possono innescare il processo di lutto. In tali situazioni, bambini e adolescenti possono esprimere il loro dolore non solo con la tristezza, ma anche con rabbia, ansia, chiusura in sé stessi, cambiamenti comportamentali o lamentele fisiche.

Il processo di lutto è unico per ogni individuo. Le reazioni in questo processo sono influenzate dall'età, dal livello di sviluppo, dalle caratteristiche di personalità, dalla natura della perdita e dal supporto socio-emotivo che il bambino riceve dal proprio ambiente. Per questo motivo, è molto importante che gli insegnanti considerino non solo le perdite gravi, ma anche qualsiasi cambiamento che sia significativo per il bambino come una "perdita" e siano consapevoli che tali situazioni possono generare reazioni di lutto nei bambini.

Per affrontare con sensibilità le esperienze di perdita dei bambini nell'ambiente scolastico e accompagnarli nei loro processi emotivi, gli insegnanti devono avere conoscenze su cosa sia il lutto e quali situazioni possano causare reazioni di lutto.

Questa consapevolezza facilita l'osservazione precoce da parte dell'insegnante e l'adozione di metodi di supporto adeguati per il bambino.



3.3

Processi di lutto che possono essere osservati nei bambini dopo una morte



La perdita di una persona cara da parte di un bambino può avere un effetto profondo sul suo mondo emotivo. Tali perdite non dovrebbero essere considerate semplicemente come “tristezza”; non bisogna dimenticare che possono manifestarsi con reazioni emotive, fisiche e comportamentali diverse a seconda della fase di sviluppo del bambino. Il processo di lutto è una reazione naturale di adattamento del bambino alla perdita, e questo processo può evolvere in modo diverso per ciascun bambino.

In alcuni casi, i bambini possono mostrare segni di lutto anche prima che la perdita si verifichi. Ad esempio, un bambino può iniziare a percepire la perdita in anticipo a causa delle condizioni di salute di un familiare gravemente malato. Tali situazioni sono definite come “lutto anticipatorio”. Come gli adulti, anche i bambini possono provare emozioni come tristezza, rabbia o ansia durante questo processo. Tuttavia, gli adulti intorno a loro possono non notare queste reazioni oppure ignorarle pensando che la perdita non si sia ancora verificata. Tuttavia, anche i bambini hanno bisogno di supporto durante questo periodo. Il lutto vissuto dopo la morte diminuisce nel tempo in alcuni bambini, man mano che riescono a esprimere i propri sentimenti e ricevono supporto, e il bambino si adatta nuovamente al proprio ambiente. Questo processo è chiamato “lutto normale”. Durante questo processo, il bambino può creare nuove relazioni sociali, tornare a scuola oppure riorganizzare i propri interessi. Può vivere una crescita e un rafforzamento attraverso il lutto. Tuttavia, alcuni bambini possono avere difficoltà ad accettare la perdita vissuta e le loro reazioni possono non diminuire con il passare del tempo, ma anzi intensificarsi. In tal caso, il processo di lutto non riesce a concludersi in modo sano. Possono essere osservati sintomi come infelicità costante, isolamento, evitamento degli ambienti sociali, disturbi fisici o difficoltà di attenzione. Tali situazioni sono chiamate “lutto complicato” e possono influenzare negativamente la vita quotidiana del bambino.

Il lutto complicato può manifestarsi in modi diversi. Ad esempio:

- Lutto prolungato: le reazioni di lutto durano molto più a lungo del previsto;
- Lutto ritardato: le reazioni non si manifestano per molto tempo e poi appaiono all'improvviso;
- Lutto intenso: le emozioni vengono vissute con molta intensità;
- Lutto nascosto: le emozioni non vengono espresse apertamente, ma si manifestano sotto forma di reazioni fisiche come mal di testa o nausea.

Pertanto, in qualità di insegnanti, è importante considerare le esperienze di perdita dei bambini non solo come una "situazione dolorosa", ma anche come un processo che richiede un supporto evolutivo. Ogni bambino vive la perdita in modo diverso, e la guida di un adulto sicuro e comprensivo durante questo processo facilita notevolmente il recupero del bambino.

Lutto traumatico

Il lutto traumatico è un tipo di lutto che si verifica quando un bambino perde qualcuno in modo improvviso, inaspettato oppure spaventoso. Tali perdite sono solitamente associate ad incidenti, disastri naturali ed eventi violenti. Il bambino cerca di affrontare sia il dolore della perdita sia la paura e l'insicurezza generate da questo evento. Durante questo processo, possono manifestarsi sia sintomi di lutto sia sintomi traumatici. Pertanto, gli insegnanti dovrebbero osservare attentamente come i bambini vivono la perdita e come esprimono questa esperienza.

Lutto prolungato (cronico)

A volte i bambini possono continuare a sentirsi tristi per un periodo molto lungo dopo una perdita. Sebbene sia previsto che le reazioni di lutto si attenuino con il tempo, in alcuni bambini queste reazioni possono durare anni. Se il bambino rimane bloccato nei pensieri del passato, non riesce a portare avanti la vita quotidiana e non riesce ad aprirsi a nuove relazioni in questo periodo, questa situazione viene valutata come "lutto cronico". Il processo di lutto può risultare più difficile soprattutto se vi è un legame molto forte con la persona persa o se il bambino ha responsabilità difficili da sostenere.





Lutto ritardato

Alcuni bambini possono reprimere i propri sentimenti quando vivono una perdita, invece di rattristarsi immediatamente oppure esprimere le proprie emozioni. Sebbene possano sembrare normali dall'esterno, i sentimenti legati alla perdita possono emergere in modi diversi nel tempo. Ad esempio, frequenti lamentele per mal di pancia, improvvisi scatti di rabbia o problemi del sonno. Questo può indicare che i sentimenti sono stati rimandati. Soprattutto se il bambino cerca di apparire forte agli occhi degli altri o non vuole che la propria famiglia si rattristi, può ritardare l'espressione del proprio dolore.

Lutto non riconosciuto

Alcune perdite possono essere percepite come "non importanti" dall'ambiente, ma possono avere un significato molto profondo per il bambino. Ad esempio, la morte di un animale domestico, il trasferimento di un insegnante amato o la fine della comunicazione con un amico online possono causare un'intensa tristezza nel bambino. Tuttavia, se chi lo circonda non comprende o minimizza questo sentimento, il bambino può sentirsi solo e incompreso. Tali situazioni sono chiamate "lutto non riconosciuto". È molto importante che gli insegnanti prendano sul serio queste perdite e aiutino il bambino a esprimere i propri sentimenti.

3.4

Fattori che influenzano il processo di lutto

Ogni bambino vive il processo di lutto in modo diverso. Molteplici fattori giocano un ruolo nella formazione di queste differenze:

1 Grado di vicinanza

Più è stretto il rapporto del bambino con la persona che ha perso, più profondamente può essere vissuto il processo di lutto. Le reazioni del bambino alla perdita di un parente saranno diverse rispetto alla perdita di un genitore.

2 Stile di attaccamento

Il legame emotivo del bambino con la persona persa influisce sul modo in cui si svolgerà il processo di lutto. Perdere qualcuno al quale è legato con un attaccamento sicuro può generare emozioni più intense nel bambino.

3 Modalità della morte

La perdita è stata inaspettata? Si è trattato di un incidente, di una malattia o di un disastro naturale? Le risposte a queste domande offrono indizi su come si modellerà il processo di lutto del bambino.

4 Esperienze precedenti di perdita

Un bambino che ha già vissuto una perdita può associare questa nuova perdita a quella precedente. Se i processi di lutto precedenti non sono stati completati in modo sano, le nuove perdite possono risultare più difficili da affrontare.

5 Tratti di personalità

Il temperamento del bambino, le sue capacità di coping, l'autostima e le sue credenze possono anch'essi influenzare il processo di lutto.

6 Supporto sociale

Quanto più il bambino si sente sostenuto dalle persone che lo circondano, tanto più facile sarà il processo di lutto. Famiglia, insegnanti e amici sono le principali fonti di questo supporto.

7 Difficoltà secondarie

Altre difficoltà vissute dopo la perdita (cambio di scuola, trasloco, difficoltà economiche, ecc.) possono aggravare il processo di lutto e ritardare il recupero del bambino.

Gli insegnanti che tengono conto di questi fattori possono avvicinarsi con maggiore sensibilità ai processi di lutto dei bambini, osservarli e fornire il supporto necessario in modo tempestivo. Creare un ambiente di comunicazione sicuro per ogni bambino e permettergli di esprimere i propri sentimenti rappresenta il supporto più efficace che l'insegnante possa offrire.

3.5

Le capacità di osservazione dei bambini nel processo di lutto e l'importanza dei modelli di riferimento

I bambini sono ottimi osservatori e seguono con attenzione i comportamenti degli adulti a loro più vicini. Così come prendono come modelli genitori oppure insegnanti nella vita quotidiana, osservano e imitano anche le loro reazioni alle perdite. Quando le famiglie e gli insegnanti esprimono apertamente i propri sentimenti in situazioni difficili come il lutto, ciò aiuta i bambini a riconoscere le proprie emozioni e ad affrontare questo processo in modo sano. Tuttavia, non parlare affatto della perdita oppure reprimere i sentimenti può rendere più difficile per i bambini affrontare il lutto.



3.6

L'effetto delle reazioni di lutto osservate negli adulti sui bambini

Gli adulti possono mostrare diverse reazioni durante il processo di lutto. Queste reazioni si manifestano solitamente in ambiti emotivi, fisici, cognitivi e comportamentali. Anche i bambini possono notare queste reazioni e interiorizzarle. Di seguito sono riassunte le reazioni di lutto frequentemente osservate negli adulti, suddivise per categoria:

1 Reazioni emotive

Possono presentarsi sentimenti come tristezza, rabbia, apatia, senso di colpa, ansia, solitudine, impotenza e disperazione.

2 Reazioni fisiche

Possono verificarsi disturbi fisici come mal di testa, debolezza, alterazioni dell'appetito e del sonno, problemi di stomaco e mancanza di respiro.

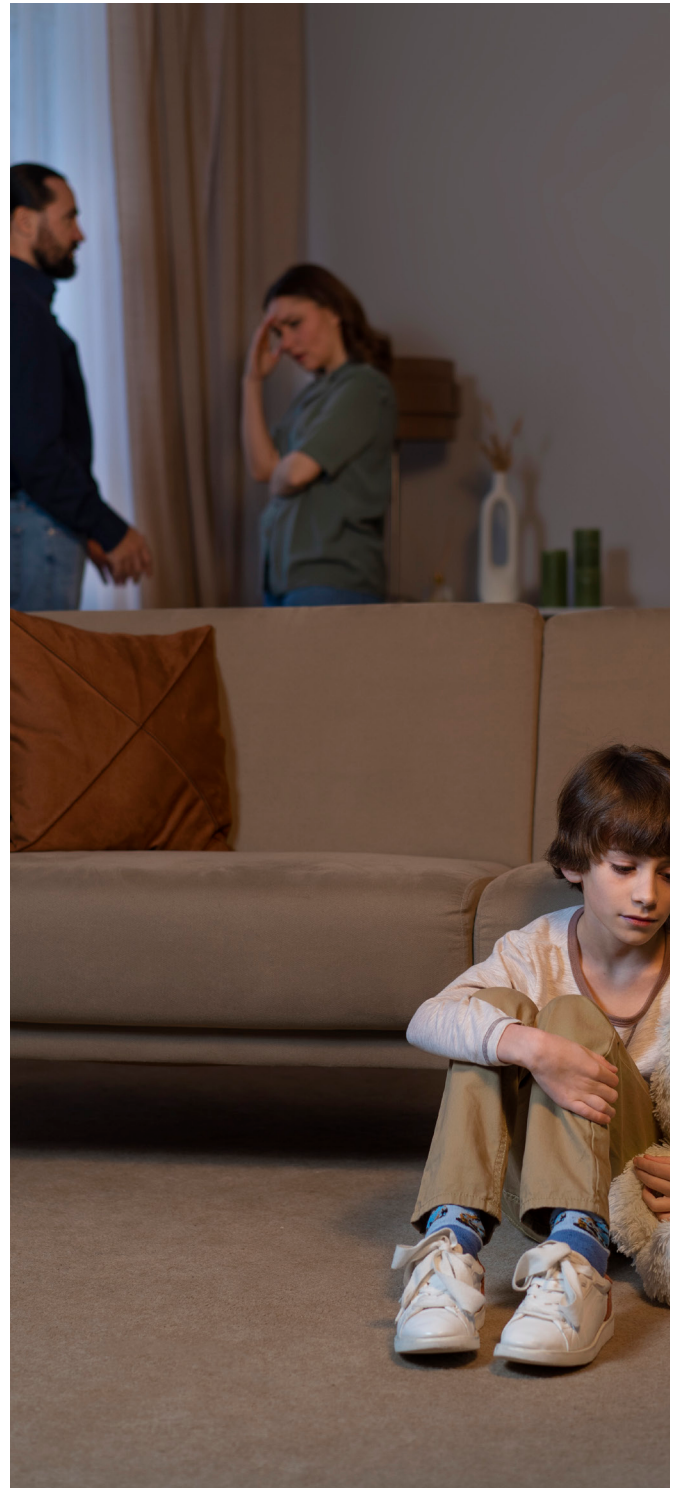
3 Reazioni cognitive

Possono essere osservate difficoltà di concentrazione, difficoltà nel credere alla realtà della perdita, pensieri confusi, eccessiva preoccupazione mentale e perdita di autostima.

4 Reazioni comportamentali

Possono manifestarsi pianto frequente, distrazione, isolamento sociale, irrequietezza, problemi di sonno ed evitamento di oggetti appartenenti alla persona perduta.

Alcuni di questi sintomi possono manifestarsi anche nei bambini, a livelli e in forme diverse. Riconoscendo correttamente questi sintomi, gli insegnanti possono aiutare i bambini a dare un significato al processo di lutto e, se necessario, pianificare misure di supporto adeguate in collaborazione con la famiglia.



3.7

Il processo di lutto è una fase o un percorso complesso?

In passato, il processo di lutto veniva definito come una serie di fasi. Per esempio: negazione, rabbia, contrattazione, depressione e accettazione. Tuttavia, oggi si riconosce che questo modello non è valido per ogni individuo e che il lutto viene vissuto in modo più individuale e variabile. Le persone possono non vivere queste fasi in ordine, rimanere bloccate in alcune o non sperimentarne affatto certe. Questo processo può variare, soprattutto nei bambini, in base alle caratteristiche evolutive e al supporto ambientale.

Per questo motivo, è importante che gli insegnanti sappiano che ogni bambino vive il processo di lutto a modo proprio.

I bambini provano lutto?

Sì, anche i bambini vivono il lutto. Perché per un bambino è sufficiente comprendere il legame affettivo per poter provare dolore. Un bambino che è in grado di sentire amore prova anche tristezza e nostalgia quando sperimenta una perdita. Tuttavia, i bambini piccoli possono avere difficoltà a comprendere concetti astratti. Può volerci del tempo, a seconda del loro livello di sviluppo, per capire che la morte è una condizione permanente.

Per questo motivo, i bambini non sempre riescono a esprimere i propri sentimenti con le parole quando affrontano una perdita, ma possono invece riflettere i loro sentimenti attraverso comportamenti o sintomi fisici.



3.8

Perché la guida degli adulti è importante?

I bambini che vivono una perdita si rivolgono alle persone di cui si fidano di più per cercare di capire cosa stia accadendo intorno a loro. In questo caso, è molto importante che insegnanti e famiglie adottino un atteggiamento aperto, paziente e di supporto nei confronti dei bambini. In un ambiente sicuro in cui possano condividere i propri sentimenti, i bambini possono attraversare il processo di lutto in modo più sano. Includere i sentimenti del bambino nell'ambiente scolastico e poter parlare del lutto senza giudizio garantisce che il bambino non si senta solo.



Falsi miti e verità sulle reazioni di lutto nei bambini

Come insegnanti, per comprendere e sostenere il processo di lutto dei bambini, dobbiamo prima essere consapevoli dei falsi miti comuni su questo argomento.

Falso

I bambini non vivono il lutto, iniziano a farlo solo dopo una certa età.

I bambini mostrano reazioni di lutto solo quando perdono una persona cara.

I bambini non sono in grado di affrontare perdite gravi come la morte, quindi non dovrebbero partecipare a rituali come i

Se i bambini non reagiscono alla notizia della morte, significa che non ne sono stati colpiti.

I bambini non riescono a far fronte alla perdita, si spezzano facilmente.

Vero

I bambini possono vivere il lutto a qualsiasi età. Tuttavia, potrebbero non esprimere i loro sentimenti come fanno gli adulti. Le reazioni di lutto variano in base al livello di sviluppo, all'età e alle esperienze pregresse. Alcuni bambini possono esprimere il lutto attraverso il gioco, altri attraverso disturbi fisici, altri ancora con il silenzio.

Per i bambini, la perdita non è limitata alla morte. Cambiare scuola, la fine di un'amicizia o la morte di un animale domestico possono anche generare un senso di perdita. Questo tipo di cambiamenti può provocare reazioni di lutto.

I bambini, proprio come gli adulti, possono dimostrare resilienza. Possono affrontare la perdita quando hanno la possibilità di esprimere i propri sentimenti in un ambiente sicuro, ricevono supporto sociale e imparano strategie di coping adeguate. L'orientamento fornito da insegnanti e genitori, in particolare, svolge un ruolo importante nell'aiutare i bambini a ristabilire il proprio equilibrio.

I bambini non esprimono le emozioni come gli adulti. Il fatto che non reagiscano non significa che non siano stati colpiti. In questo processo possono fare domande sulla morte, riflettere la perdita nei loro giochi oppure manifestare le emozioni in modi indiretti. Tutto ciò è un segno che stanno cercando di comprendere e di affrontare la situazione.

Anche i bambini possono dimostrare resilienza, proprio come gli adulti. Quando hanno la possibilità di esprimere le proprie emozioni in un ambiente sicuro, ricevono supporto sociale e vengono insegnate strategie adeguate di coping, è possibile affrontare la perdita. In particolare, la guida di insegnanti e genitori gioca un ruolo importante nel aiutare i bambini a ristabilire l'equilibrio.

I bambini non restano indifferenti quando perdono una persona cara. Tuttavia, queste reazioni possono manifestarsi in modi diversi rispetto a quelle degli adulti. I bambini, soprattutto quelli nella fascia d'età più giovane, possono avere difficoltà a esprimere direttamente la perdita vissuta e, invece, possono mostrare il proprio lutto attraverso comportamenti oppure sintomi fisici. A questo punto, le reazioni emotive dei bambini variano a seconda del periodo di sviluppo in cui si trovano, delle loro caratteristiche personali e del supporto ricevuto dall'ambiente circostante. Mentre i bambini piccoli cercano spesso di affrontare il lutto imitando le reazioni degli adulti che li circondano, i bambini più grandi tentano di elaborare la perdita nel proprio mondo di significati. Per questo motivo, i bambini osservano spesso attentamente gli adulti per comprendere ciò che sta accadendo intorno a loro.

Il lutto non si limita alla morte di una persona. Per i bambini, la perdita può verificarsi in qualsiasi situazione in cui vengano interrotti legami affettivi sicuri o routine familiari della loro vita. Ad esempio, un conflitto con un amico, un cambio di scuola o di casa, la separazione dei genitori, difficoltà economiche o la perdita di un animale domestico possono anch'essi scatenare reazioni di lutto nei bambini. Tali perdite significano che relazioni o ambienti in cui il bambino si sentiva al sicuro vengono scossi, e il bambino deve affrontare non solo l'impatto emotivo della perdita, ma anche i cambiamenti quotidiani che essa comporta.



I modi in cui i bambini affrontano il lutto sono modellati più dalle loro capacità emotive che dalla maturità cognitiva.

Alcuni ricercatori definiscono il processo di lutto nei bambini come un'esperienza emotiva. Questo ci mostra quanto sia importante che i bambini siano in grado di identificare ed esprimere i propri sentimenti, nonché di comprendere quelli degli altri durante questo processo. Il lutto nei bambini può manifestarsi in molti modi: ritiro sociale, attaccamento eccessivo, oblio selettivo, disturbi del sonno e dell'alimentazione, malattie frequenti e ricorrente utilizzo del tema della morte nei giochi. Questi sintomi sono per lo più reazioni normali al lutto, ma se il processo dura a lungo, si intensifica o compromette seriamente il funzionamento quotidiano del bambino, potrebbe essere necessario un supporto.

In sintesi, l'idea che i bambini non provino lutto o che lo supereranno facilmente impedisce sia l'espressione dei loro sentimenti sia l'accesso al supporto di cui hanno bisogno. Gli insegnanti possono offrire un'importante guida osservando il processo di lutto in modo adeguato al livello di sviluppo dei bambini e adottando un approccio sensibile e di sostegno che eviti idee sbagliate comuni.

3.9

Reazioni di lutto nei bambini: una guida osservativa per gli insegnanti

Quando i bambini vivono una perdita, esprimono i propri sentimenti in modi diversi rispetto agli adulti. Il processo di lutto può manifestarsi nei bambini attraverso diversi cambiamenti nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti. Difficoltà ad addormentarsi, perdita di appetito o disturbi fisici (come mal di testa o mal di pancia) sono reazioni fisiche comuni. In questo periodo possono verificarsi anche regressioni nello sviluppo, come l'enuresi notturna.

A livello emotivo, i bambini possono sperimentare ansia da separazione, paura che anche altri possano morire, senso di colpa o sbalzi emotivi. Alcuni bambini possono fantasticare sulla morte o avere difficoltà di concentrazione. Dal punto di vista comportamentale, si possono osservare reazioni come disinteresse per il gioco, chiusura eccessiva in sé stessi, crisi di rabbia o un attaccamento esagerato ai genitori. Soprattutto nelle fasce d'età più giovani, l'oblio selettivo o il tentativo di creare uno "scenario più accettabile" è anch'esso una reazione comune.

Fattori che modellano le reazioni di lutto

Le reazioni di un bambino durante il processo di lutto variano in base a molti fattori. Tra questi, l'età, lo stadio di sviluppo, le perdite precedenti e le capacità di coping giocano un ruolo importante. Allo stesso tempo, il legame del bambino con la persona persa, il modo in cui è avvenuta la perdita (improvvisa, attesa, traumatica, ecc.), l'atteggiamento della famiglia durante questo processo e la partecipazione o meno ai rituali di commiato come i funerali influenzano anch'essi il processo di elaborazione del lutto del bambino. Il supporto sociale fornito dalla famiglia e dall'ambiente, così come le credenze culturali, possono facilitare o rendere più difficile questa esperienza.

Gli insegnanti dovrebbero essere consapevoli di questi fattori e interpretare i comportamenti dei bambini tenendo presente che anche bambini della stessa fascia d'età possono reagire in modo diverso. Questa consapevolezza permette di riconoscere le emozioni del bambino e di fornire il supporto adeguato al momento giusto.

Cosa possono fare gli insegnanti?

I bambini che attraversano un processo di lutto hanno spesso bisogno della guida di un adulto sicuro, perché faticano a dare un senso a ciò che stanno vivendo. Gli insegnanti svolgono un ruolo molto importante nell'aiutare i bambini a comprendere il processo di lutto, a identificare le proprie emozioni e a sentire di non essere soli. Cambiamenti improvvisi nel comportamento del bambino, silenziosità, distrazione o cambiamenti nel gioco possono essere indizi da osservare. Questi segnali fanno spesso parte del naturale processo di lutto; tuttavia, nei casi di reazioni prolungate, intense o disfunzionali, è importante collaborare con l'unità di orientamento scolastico.

Reazioni di lutto secondo i periodi di sviluppo

Ogni fascia d'età ha reazioni specifiche al lutto. Per i bambini in età prescolare, la perdita può significare la perdita dei bisogni di fiducia, amore e attaccamento. In questa fascia, possono manifestarsi sintomi come reazioni fobiche, ritiro, enuresi, attaccamento eccessivo ai genitori e disinteresse per il gioco. Inoltre, i bambini possono creare scenari più accettabili con la fantasia, poiché faticano a dare un senso alla perdita vissuta in questo periodo. Anche se i bambini della scuola primaria iniziano a comprendere cognitivamente che la morte è permanente, può volerci del tempo prima che accettino questa informazione a livello emotivo. Durante questo processo, si possono osservare calo del rendimento scolastico, isolamento, disturbi del sonno o dell'alimentazione, comportamenti fobici e ritiro sociale. I bambini di questa fascia d'età possono anche manifestare oblio selettivo e rifugiarsi in spiegazioni poco realistiche. Durante l'adolescenza, le reazioni di lutto possono essere più intense e complesse. Scatti di rabbia, forte negazione, senso di colpa, stati depressivi e persino pensieri suicidari sono tra le reazioni emotive che possono comparire in questo periodo. Reazioni comportamentali come uso di sostanze oppure comportamenti a rischio possono essere osservate in alcuni adolescenti. In particolare, la perdita di legami forti, come la perdita di un genitore, può scuotere profondamente il senso di fiducia e appartenenza di base dell'adolescente.

Comprendere la percezione della morte nei bambini

Parlare ai bambini della morte è estremamente importante per comprendere come percepiscono questo concetto. Alcuni bambini possono cercare di dare un senso alla situazione elaborando mentalmente uno scenario più accettabile, invece di accettare direttamente la perdita che hanno vissuto. Ad esempio, un bambino che sa che un fratello o una sorella ricoverati in ospedale da tempo sono morti, può comunque ricordarli come se un giorno potessero tornare a casa. Reazioni di questo tipo sono meccanismi di difesa naturali che i bambini sviluppano per affrontare il dolore. Tuttavia, quando nei racconti del bambino compaiono scene ripetitive, un'attenzione eccessiva a certi dettagli o una narrazione incompleta, gli insegnanti dovrebbero avvicinarsi a queste situazioni con cautela e aiutare il bambino a dare un senso alla propria percezione.

Come cambia la percezione della morte in base alle fasi dello sviluppo?

Il modo in cui i bambini percepiscono il concetto di morte varia a seconda dell'età e del livello di sviluppo cognitivo in cui si trovano. Poiché la morte è un concetto astratto, i bambini – soprattutto quelli più piccoli – non riescono a comprendere appieno questa realtà. Per loro, la morte è spesso vista come una separazione temporanea. Con la crescita, inizia a consolidarsi la consapevolezza che la morte è irreversibile e permanente. Tuttavia, è importante non dimenticare quanto possa essere complesso e carico di emozioni questo processo per i bambini. Per questo motivo, gli insegnanti dovrebbero spiegare il concetto di morte utilizzando un linguaggio chiaro e semplice, adeguato all'età del bambino, offrendo uno spazio sicuro in cui possano comprendere ed esprimere le proprie emozioni e ricevere risposte alle loro domande.



3.10

Percezione della morte e reazioni in base alle fasce d'età

Età prescolare (2–6 anni):

I bambini di questa fascia d'età non riescono a comprendere la permanenza della morte. Possono pensare che la persona deceduta tornerà dopo un po', oppure immaginarla ancora viva, che mangia o ha freddo nella tomba. Possono cercare di spiegare la morte attraverso mezzi magici o soprannaturali. In questo periodo, i bambini possono sentirsi responsabili delle perdite vissute e sviluppare sentimenti di colpa come: Ho fatto qualcosa di brutto, per questo è morto/a. Allo stesso tempo, poiché i loro bisogni di sicurezza e attaccamento possono essere scossi, possono manifestarsi comportamenti di attaccamento intenso, disturbi del sonno o dell'alimentazione e una diminuzione dell'interesse per il gioco.

Età della scuola primaria (6–11 anni):

Con lo sviluppo del concetto di tempo in questa fascia d'età, i bambini iniziano a comprendere meglio che la morte è una situazione irreversibile. Tuttavia, possono non cogliere pienamente il fatto che la morte possa riguardare chiunque. Tendono a pensare che la morte riguardi solo gli anziani o le persone cattive. Durante questo periodo, i bambini iniziano a fare più domande e a mostrare curiosità nei confronti della morte, e talvolta possono sviluppare un'attenzione ossessiva verso questo tema. Allo stesso tempo, possono manifestarsi cali nel rendimento scolastico, isolamento, paure, problemi di sonno e una particolare sensibilità nei confronti dei rituali come reazione al lutto.

3.11

Parlare della morte con i bambini

Quando si danno informazioni sulla morte ai bambini, è importante usare espressioni chiare e corrette, adeguate al loro livello di sviluppo. Espressioni come “si è addormentato”, “è andato via” o “è in viaggio” possono generare confusione. Al contrario, è consigliabile fare spiegazioni concrete, come: “La morte è uno stato in cui il corpo smette di funzionare. Le attività vitali come respirare, parlare e mangiare si interrompono.”

Universalità

Capire che ogni essere vivente morirà un giorno;

Cessazione delle funzioni vitali

Sapere che la persona morta non tornerà;

Irreversibilità

Comprendere che il corpo, con la morte, perde le sue funzioni.

Il livello di comprensione di questi concetti varia a seconda dello sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino. Perciò, è importante che gli insegnanti ascoltino attentamente ciò che i bambini dicono, cerchino di capire cosa e come hanno compreso, e offrano supporto collaborando con la famiglia quando necessario.

Fraasi utili che si possono usare per parlare della morte con i bambini

“A volte le persone possono ferirsi in eventi come terremoti, alluvioni o grandi incidenti. Purtroppo, a volte questi eventi causano anche la perdita di vite umane.”

“Quello che abbiamo vissuto è stato molto improvviso e inaspettato. È per questo che potresti sentirti confuso o avere difficoltà a capire cosa è successo. È del tutto normale.”

“La morte significa che una persona non respirerà, non parlerà e non si muoverà più. Questo vuol dire che non sarà più con noi fisicamente.”

“Chi muore non torna più, ma possiamo continuare a tenerlo vivo nei nostri cuori e nei nostri ricordi. Ricordarlo e condividere le cose belle che lo riguardano è molto prezioso.”

“Questo evento può averti rattristato, spaventato o fatto arrabbiare. Qualsiasi cosa tu provi, puoi condividerla. Io sono qui, pronto/a ad ascoltarti.”

“In situazioni come questa, è normale essere tristi o anche non sentire nulla. I sentimenti di ognuno possono essere diversi, ed è perfettamente comprensibile.”

“Se c'è qualcosa che non capisci, puoi chiedermelo in qualsiasi momento. A volte parlare può alleggerire un po' quello che proviamo.”



Domande delicate e aperte che gli insegnanti possono usare per osservare le reazioni dei bambini

Queste domande aiutano i bambini a esprimere i propri sentimenti senza sentirsi giudicati. Le parole che scelgono e le emozioni su cui si concentrano forniscono più informazioni delle risposte stesse.

"A cosa hai pensato ultimamente? Hai qualcosa per la testa?"

"A volte, quando gli adulti sono molto tristi, possono non riuscire a parlare subito di certe cose. Se hai qualcosa in mente, ti andrebbe di raccontarmelo?"

"Quando pensi al tuo amico/fratello/sorella/familiare, come ti senti?"

"Secondo te, dove si trova adesso \[nome del defunto]? Cosa potrebbe star facendo?"

"Hai visto qualcun altro che si sentiva triste, arrabbiato o confuso per quello che è successo?"

"Se vuoi, puoi raccontarmi un bel ricordo che hai di lui/lei. Quando vuoi tu..."



Attività semplici e sicure che si possono proporre in classe

1 "Attività: Il ricordo nel mio cuore"

Ogni bambino, pensando alla persona che ha perso o a qualcuno a cui era molto legato, disegna o scrive un bel ricordo su un piccolo foglio. Chi vuole può condividerlo con la classe, chi preferisce può tenerlo per sé. È molto importante creare uno spazio emotivamente sicuro.

2 "Se tenesse un diario..."

Si può proporre un'attività di scrittura o di espressione orale chiedendo: "Cosa scriverebbe oggi \[nome del defunto] in un diario?" Questo aiuta il bambino a esternalizzare ed esprimere i propri pensieri.

3 Mappa "Cosa è cambiato quando ho perso"

Ai bambini vengono dati due titoli da scrivere su un foglio: "Prima della perdita" al centro della pagina e "Dopo la perdita" sull'altro lato. Viene chiesto loro di disegnare o scrivere le cose che sono cambiate nella loro vita prima e dopo l'evento. Questo fornisce all'insegnante informazioni preziose per riconoscere le perdite secondarie.

4 "Un piccolo promemoria..."

Lo scopo di queste attività non è "forzare il bambino a parlare", ma aprire uno spazio in cui si senta libero di farlo, se lo desidera. Anche un bambino che resta in silenzio sta vivendo un processo di lutto dentro di sé. Per questo è fondamentale creare un ambiente sicuro durante le attività, aprire uno spazio che rispetti le emozioni e mantenere un atteggiamento compassionevole.



Fonti e Riferimenti Scientifici

- DeSpelder, L. A., & Strickland, A. L. (2002). *The last dance: Encountering death and dying* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Doka, K. J. (2013). *Grief is a journey: Finding your path through loss*. Atria Books.
- Erşan, E. E. (2013). Çocuklarda ölüm kavramı ve yas süreci. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 20(2), 107–114.
- Freedom, C. (2005). *Bereavement and children: Helping children cope with grief*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gross, J. (2018). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Guilford Press.
- Gross, J. (2020). *The science of emotion regulation*. Guilford Press.
- Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Gerritsen Sonntag, E. (2005). Coping with grief: Guidelines for schools. *Principal Leadership*, 6(4), 13–17.
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. American Counseling Association.
- Humphrey, K. M., & Zimpfer, D. G. (2008). *Grief counseling and bereavement support*. American Counseling Association.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- Kurşuncu, B. (2017). Çocuklarda yas süreci ve destekleyici yaklaşımlar. In B. Rubin et al. (2012) [Aktaran Kurşuncu, B.]. *Çocuklarda Krize Müdahale* (ss. XX–XX). Nobel Yayıncılık.
- Ritchie, M., & Huss, S. N. (2000). Support for grieving children: Practical advice for teachers, counselors, and parents. *Childhood Education*, 76(6), 303–308.
- Rogers, C. R. (2007). *A therapist's view of psychotherapy: On becoming a person*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Thompson, N., & Henderson, P. (2011). *Loss and grief: A guide for human services practitioners*. Palgrave Macmillan.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.

Partner

