

UNA QUESTIONE SPINOSA... COME PARLARE DELLA MORTE AI FIGLI

(27 settembre 2021)



Nella vita di ogni genitore arriva, prima o poi, il momento di affrontare questo tema. Può succedere in seguito a un lutto ma può anche semplicemente accadere per "sentito dire a scuola" oppure captato in un libro o in un cartone.

LA MORTE FA PARTE DEL CICLO VITALE E, COME TALE,

È IMPORTANTE

AIUTARE I BAMBINI AD INTEGRARLA NEL LORO BAGAGLIO DI SIGNIFICATI.

Spesso gli adulti hanno delle remore o **provano disagio a parlarne**, associano alla morte il distacco e la tristezza.

➡ I FIGLI POSSONO SOLLECITARE L'ARGOMENTO IN VARIE FORME...

Non è raro trovarli a scrutarci il viso alla ricerca delle rughe per controllare "*quanto siamo vecchi*". Spesso i bambini fanno domande più o meno esplicite per esprimere, a modo loro, l'**angoscia di perderci**. D'altra parte, quando tieni a qualcuno (e, nel caso dei bambini, hai bisogno del suo accudimento!) è naturale avere paura di perderlo! *E anche noi desideriamo il più possibile proseguire il nostro viaggio sulla terra!*

A queste considerazioni, nell'ultimo periodo storico, si è aggiunto il **Covid** che sta creando tanto disagio in grandi e piccini! L'angoscia dei nostri figli è spesso è anche la nostra...

Credo che sia proprio importante **accogliere la paura** dei bambini, **aiutarli ad integrare la morte "nella vita"** come qualcosa che accadrà... si spera il più tardi possibile.

Con parole semplici, **saranno loro a guidarci**... i bambini spesso cambiano argomento, per esempio quando "è troppo" da sostenere emotivamente e magari lo riprendono a sorpresa dopo un po'.

Aggiungiamo, mano mano, le informazioni che sentiamo **"su misura"** per ogni bambino, secondo l'età e la sua capacità di comprensione cognitiva ed emotiva.

➡ NON DIMENTICHIAMOCI DI PRENDERCI CURA PARALLELAMENTE ANCHE DELLE NOSTRE ANGOSCE...

È importante prenderci cura anche di noi, sia perché ci fa bene guardarci in modo amorevole sia per non confondere i piani rischiando di sovraccaricare i nostri figli con emozioni e ricordi nostri non elaborati. Ad esempio, **chi ha perso i genitori da giovane** potrebbe temere che i propri figli soffrano allo stesso modo oppure potrebbe evitare di parlare della morte per esorcizzarla, impedendo così ai bambini di imparare a gestire le loro emozioni.

➡ QUANDO IL LUTTO COINVOLGE PIÙ DA VICINO I BAMBINI

Quando il lutto, ahimè, coinvolge più da vicino un bambino, è importante aiutarlo a **dare significato all'evento e integrarlo** nella propria esistenza. Perciò, più che una bugia sarà utile una "*verità misurata*" su ciò che egli è in grado di sostenere emotivamente e comprendere.

È importante usare un linguaggio semplice, accogliere domande ed emozioni, eventualmente anche piangere insieme affinché egli si senta libero di esprimere il suo dolore o l'angoscia come *qualcosa di lecito e condivisibile*. Esternare permette di costruire un significato, trovando conforto e senso anche attraverso la relazione con l'altro.

Aiutiamo i bambini ad "attraversare" le emozioni ed elaborarle. Per sostenere questo passaggio è utile stimolarli con attività pratiche che possano rappresentare un **rituale**. Per esempio, un disegno o una lettera di saluto ad una persona cara da mettere in un posto speciale. Ripercorrere i ricordi belli per fissare immagini e sentimenti piacevoli associate alla persona che non c'è più.



Ripensa alla tua esperienza se ti va... Ti è capitato con i tuoi figli?