

Come aiutare i bambini a superare il dolore e la morte durante la pandemia di COVID-19

I bambini hanno bisogno di cura e compassione dopo aver sperimentato la morte di qualcuno che conoscevano. Gli adulti possono aiutare i bambini ad andare avanti aiutandoli a sentirsi e a fare lutto in modo equilibrato. Questa guida presenta il modo di preparare il dialogo coi vostri bambini riguardo la perdita che hanno subito, cosa attendersi a seconda dell'età e le risorse per ulteriore aiuto.

Prepararsi a comunicare notizie tristi

Sapere cosa dire e come aiutare i bambini dopo una perdita può sembrare un compito enorme. Questo è particolarmente vero se anche tu stai soffrendo e devi controllare le tue emozioni.

- Se possibile, dovrebbe essere la persona più vicina al bambino che deve dargli la notizia. Spiegare brevemente quando e come sia morta la persona.
- I bambini fanno domande e hanno bisogno di risposte chiare. Lasciategli fare le domande prima, quindi rispondete nel modo più semplice e rassicurante possibile. Evitare frasi come “è passato a miglior vita”, “andato via” e “li abbiamo persi”. I bambini tendono a essere letterali, quindi il linguaggio astratto può impaurirli o confonderli.
- I bambini vorranno esprimere i propri sentimenti. Possono sentirsi soli ed essere confusi dall'intensità dei propri sentimenti. Fategli sapere che quello che stanno sentendo è normale. Un modo di farlo è parlargli dei vostri sentimenti. Riassicurateli che siete lì per aiutarli e supererete insieme questo momento.
- I bambini avranno bisogno della normale routine. Anche durante un tempo di lutto, i bambini sono aiutati dalla sicurezza della routine. Ciò potrebbe essere difficile durante la pandemia di COVID-19, ma mantenere alcune routine può fornire ai bambini prevedibilità e comfort.

Considerazioni in base all'età

L'apprendimento emotivo e sociale dei bambini si sviluppa con l'età. In famiglie con più bambini, ciascuno di essi può vivere e esprimere la perdita subita in modi diversi, a seconda dell'età. Dovete aspettarvi che i bambini elaborino la perdita nel corso di diversi anni a misura in cui aumenta la loro comprensione della morte. Durante la pandemia, le famiglie spesso non possono fare lutto nel modo in cui sono abituate. Se ci sono alternative a distanza per riti religiosi o culturali, fatevi partecipare i bambini. Gli insegnanti hanno un ruolo importante nell'aiutare gli studenti e sono incoraggiati a mettersi in comunicazione con le famiglie degli studenti dopo una morte. Possono chiedere come stanno gli studenti, offrire aiuto e assistenza e appoggiare le famiglie a offrire supporto nel tempo.

Età	Comprensione della morte	Cosa potete attendervi	Cosa potete fare
Bambini ai primi passi e in età prescolare (Età 2-5 anni)	<ul style="list-style-type: none"> • Non possono ancora pensare al futuro, per questo non comprendono la permanenza della morte. • Possono ripetutamente fare domande riguardo alla persona che è morta 	<ul style="list-style-type: none"> • Molte emozioni, anche se non possono definirle • Cambi nel sonno o modalità di mangiare • Regresso a comportamenti precedenti, come succhiarsi il dito o fare pipì a letto. • Giocare immaginando la persona morta • Comportamento appiccicoso, irritabile o arrabbiato 	<ul style="list-style-type: none"> • Creare occasioni per far esprimere ai bambini i loro sentimenti tramite il gioco e attività fisica. Giocare è un modo per un bambino di esprimere i propri sentimenti e tirare avanti. • Parlate del defunto.
Bambini in età scolare (Età 6-12 anni)	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendono che la morte è definitiva, ma possono pensare alla possibilità che la persona ritorni. • Possono pensare a come gli altri stanno vivendo la perdita 	<ul style="list-style-type: none"> • Regresso a comportamenti precedenti, come succhiarsi il dito o fare pipì a letto. • Cambi nei ritmi del sonno o nelle modalità di alimentazione. • Difficoltà di concentrazione, preoccupazione di ammalarsi che o altri possano ammalarsi o morire 	<ul style="list-style-type: none"> • Fornire un senso di sicurezza • Incoraggiare i bambini a parlare dei propri sentimenti. • Ricordargli che state lavorando insieme per stare al sicuro. • Incoraggiare l'attività fisica.
Adolescenti (Età 13-18 anni)	<ul style="list-style-type: none"> • Hanno una comprensione della morte più completa. • Possono aver difficoltà ad accettare la morte di una persona cara. • Possono chiedersi se avrebbero potuto impedire la morte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si rivolgono agli amici per discutere della morte • Dicono agli adulti che non vogliono o non hanno bisogno di parlare • Necessità di elaborare le fasi di rifiuto, rabbia che possono portare a mettersi in situazioni rischiose o di ribellione alle regole 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere disponibili ma dare loro spazio per fare lutto a modo loro. • Rimanere in contatto controllandoli regolarmente. • Incoraggiarli a parlare con voi o altri, e anche a condividere le memorie che hanno del defunto. • Incoraggiarli a mettersi in contatto con i loro amici o usare app di sostegno.

Prendersi cura di se stessi fa parte del prendersi cura dei bambini

I bambini possono apprendere delle strategie valide di sostegno dal modo in cui vi prendete cura di voi stessi. Questo li rassicurerà del fatto che sarete forti per loro e capaci di sostenerli emotivamente. Cercate di rimanere in contatto e accettare aiuto da amici, parenti, comunità religiose o spirituali, o professionisti di salute mentale.

Quando c'è bisogno di aiuto professionale

Sintomi del lutto che continuano per più di sei mesi o che influiscono negativamente sulle funzioni giornaliere dei bambini possono indicare che il bambino ha bisogno di aiuto professionale. I sintomi possono comprendere la regressione a comportamenti precedenti (ad esempio essere appiccicosi o fare la pipì a letto), difficoltà di dormire, umore negativo, ridotta concentrazione o retrocessione, cambi nell'appetito, uso di alcolici o stupefacenti, o pensieri suicidi.

Risorse di supporto

- Se voi o vostro figlio avete bisogno di ulteriore supporto o aiuto, contattare NYC Well una linea di assistenza riservata 24 ore al giorno 7 giorni la settimana con consulenti professionisti disponibile in oltre 200 lingue. Chiama il numero 888-692-9355 o chatta on-line sul sito nyc.gov/nycwell per contattare un consulente.
- Anche il sito web NYC Well offre una serie di applicazioni di supporto emotivo (app) e per la salute che possono aiutare te e i tuoi figli ad affrontare una perdita. Per maggiori informazioni, visitare il sito nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
- La linea di sostegno emotivo COVID-19 dello Stato di New York (NYS) al numero 844-863-9314 è disponibile dalle 8.00 alle 22.00 sette giorni su sette. La linea è composta da professionisti volontari appositamente qualificati disponibili ad ascoltare, sostenere e indirizzare.
- La linea di assistenza del Center on Addiction offre aiuto a quanti hanno un figlio che sta usando alcolici o stupefacenti. Chiama il numero 855-378-4373 o visita il sito drugfree.org/helpline per parlare con un consulente.
- Gli articoli "[Helping Children Cope with Grief](#)" ([Aiutare i bambini ad affrontare il lutto](#)) del [Child Mind Institute](#) e il [National Child Traumatic Stress Network](#) possono offrire guida addizionale su cosa dire a un figlio per affrontare il lutto.
- La [Coalition to Support Grieving Students](#) ha delle guide per insegnanti, personale scolastico e genitori, specifiche per il lutto dei bambini durante una pandemia.

Il Dipartimento della salute di NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

5.21.20