



Lutto traumatico infantile: informazioni per Personale scolastico



Perché il personale scolastico è importante per i bambini in lutto?

Svolgi un ruolo importante nell'osservare gli studenti, nel capire come creare un ambiente scolastico favorevole, nell'informare e collaborare con il resto del personale quando sei a conoscenza di uno studente in lutto e nel sapere quando è meglio suggerire l'invio a un professionista.

1 Come soffrono i bambini?

Studenti di tutte le età piangono la morte di una persona importante. Gli studenti in lutto possono mostrare una vasta gamma di emozioni e reazioni. A volte appaiono tristi e parlano della mancanza di quella persona. Altre volte giocano, interagiscono con gli amici e svolgono le loro solite attività. La maggior parte degli studenti, con il tempo, si riprende e si adatta alla morte. In genere, sono in grado di partecipare a "compiti" considerati utili al processo di elaborazione del lutto:

- Comprendere la persona non può tornare indietro
- Parlare dei ricordi e di cosa significava per loro quella persona
- Affrontare i sentimenti riguardo alla persona e alla morte
- Impegnarsi nelle relazioni con nuove persone
- Adattarsi ai cambiamenti della vita senza la persona
- Proseguire un percorso di sviluppo sano

2 Cos'è il dolore traumatico infantile?

In Childhood Traumatic Grief, gli studenti hanno reazioni di stress traumatico a una morte che interferiscono con la loro capacità di portare a termine i compiti del lutto. Quando ciò accade, anche i pensieri e i ricordi felici della persona ricordano allo studente il modo traumatico in cui la persona è morta. Uno studente più giovane può avere paura di dormire da solo la notte a causa degli incubi riguardanti una sparatoria a cui ha assistito, mentre uno studente più grande può evitare di giocare nella squadra di baseball della scuola che suo padre allenava perché fa emergere pensieri dolorosi sulla morte di suo padre in un momento successivo, terribile incidente stradale. Questi studenti rimangono "bloccati" sugli aspetti traumatici della morte e non riescono a elaborare il loro dolore con successo. Quando gli studenti con un lutto traumatico hanno pensieri spaventosi, ricordi sconvolgenti e sentimenti negativi legati al modo in cui la persona è morta, potrebbero anche avere sintomi fisici fastidiosi. Per controllare e ridurre al minimo i sentimenti e le reazioni spiacevoli, cercano di

evitare i ricordi spaventosi e di parlare o pensare a qualsiasi cosa relativa alla persona o al modo in cui è morta. Potrebbero anche evitare persone, luoghi o cose che scatenano pensieri e sentimenti sconvolgenti. Queste reazioni e la paura di suscitare ricordi spaventosi rendono difficile ricordare cose positive o parlare della persona e di ciò che ha significato per lei.

3 Chi sviluppa il dolore traumatico infantile?

La maggior parte degli studenti si riprende e si adatta alla morte di un familiare, di un amico o di un'altra persona importante. Ma un numero minore svilupperà il dolore traumatico infantile. Il dolore traumatico può verificarsi a seguito di una morte per cause improvvise e inaspettate come un omicidio o un suicidio, sparatorie di massa, disastri, incidenti o una condizione medica improvvisa come un attacco di cuore. Tuttavia, gli studenti possono sviluppare sintomi anche se la morte è dovuta a cause naturali, all'età avanzata o a una malattia terminale come il cancro, soprattutto se il bambino è stato sorpreso o spaventato dalla morte o è stato esposto a procedure mediche complesse o spaventose.

4 Quali sono le reazioni traumatiche allo stress nel dolore traumatico infantile?

Le reazioni da stress traumatico legate al dolore possono includere quanto segue:

- Reazioni intrusive come pensieri sconvolgenti, immagini, incubi, ricordi o giochi sul modo spaventoso in cui la persona è morta
- Disagio fisico o fisiologico come mal di testa, mal di stomaco, sintomi che imitano il modo in cui è morto il defunto, nervosismo, difficoltà di concentrazione
- Reazioni di evitamento come il ritiro; comportarsi come se non fosse turbato dalla morte; o evitare ricordi della persona, del modo in cui è morta, dei luoghi o delle cose ad essa legati o degli eventi che hanno portato alla morte
- Umore o convinzioni negative legate alla morte traumatica come rabbia, senso di colpa, vergogna, auto-colpa, perdita di fiducia, convinzione che il mondo non sia sicuro
- Maggiore eccitazione come irritabilità, rabbia, disturbi del sonno, diminuzione della concentrazione, calo dei voti, aumento della vigilanza e paure per la sicurezza propria o degli altri; comportamenti autodistruttivi o di assunzione di rischi (p. es., abuso di sostanze, suicidio)

5 Quali sono i segni che uno studente potrebbe avere un dolore traumatico infantile?

Gli studenti con lutto traumatico possono apparire diversi a diversi livelli di sviluppo. Tuttavia, ci sono alcuni segni e sintomi comuni di dolore traumatico che i bambini possono mostrare. Potresti osservare quanto segue:

- **Reazioni diverse negli studenti di età diverse**
I bambini in età prescolare e quelli piccoli possono impegnarsi in giochi ripetuti sulla morte, possono avere difficoltà a tornare in carreggiata con la routine e non sono facilmente confortati. Gli studenti in età scolare possono essere più preoccupati per i dettagli e mostrare preoccupazione eccessiva, fare brutti sogni e mostrare risposte al trauma più tipiche. Gli adolescenti possono rivelare il loro disagio a causa dell'uso di droghe o alcol, parlare di autolesionismo, astinenza e sentirsi diversi dai coetanei.
- **Essere eccessivamente preoccupati per come è morta la persona importante**
Questa preoccupazione può assumere la forma di domande ripetute e/o descrizioni di dettagli della morte o apparire all'improvviso e non correlate all'ambiente o alla situazione.
- **Rivivere o rievocare la morte traumatica attraverso il gioco e/o le opere d'arte**
Lo studente può rievocare la morte o includere i temi dell'evento nella sua opera teatrale, avendo la stessa tragica fine o rappresentazione aspetti della morte nei disegni. Il loro gioco e la loro arte possono anche ritrarre scene o dettagli imprecisi. Lo studente può riferire anche incubi o ricordi sconvolgenti che interferiscono con la partecipazione e l'attenzione

- **Mostrare segni di disagio emotivo e/o comportamentale quando viene ricordata la perdita**
I promemoria possono essere difficili da prevedere e possono variare da eventi apparentemente insignificanti a promemoria più traumatici. Questa reazione allo stress può essere causata da promemoria fisici o quando i pensieri vengono attivati da situazioni o cose che dicono gli altri. Molti eventi scolastici regolari (ad es., serata dei genitori, recite di classe, ecc.) o vacanze e anniversari possono fungere da promemoria e portare a disagio emotivo per gli studenti con dolore traumatico.
- **Mostra segni di maggiore aggressività.** Gli studenti possono percepire in modo impreciso il pericolo, sentirsi vulnerabili o mettere in atto fantasie di vendetta che sembrano provenire dal nulla perché i segnali ricordano la morte traumatica (“promemoria del trauma”). Il comportamento apparentemente inappropriato di uno studente può essere visto come una messa in atto o piuttosto che come un dolore traumatico irrisolto.
- **Tentativo di evitare ricordi fisici della morte traumatica, come attività, luoghi o persone legate alla morte.**
Gli studenti possono evitare situazioni o conversazioni che temono possano provocare pensieri o sentimenti dolorosi o scomodi riguardo alla morte.
- **Ritirarsi da aspetti importanti del proprio ambiente**
Gli studenti potrebbero perdere interesse o smettere di partecipare ad attività che in precedenza gli piacevano o mostrare meno disponibilità a interagire con gli altri. A scuola ciò può assumere la forma di non rispondere quando richiesto in classe, di non partecipare alle attività di gruppo assegnate, di non consegnare i compiti o di ritirarsi dalle attività extrascolastiche o sociali.
- **Mostra segni di costrizione emotiva**
Gli studenti potrebbero non provare emozioni né negative né positive e apparire “insensibili” o “piatti”.
- **Essere eccessivamente “nervosi” o spaventarsi facilmente**
Gli studenti possono sembrare costantemente all’erta o nervosi. Ciò può anche comportare un’eccessiva eccitazione, come dimostrato dall’aumento dei livelli di attività, dall’incapacità di calmarsi e dalla difficoltà di dormire che compromettono il rendimento scolastico. Ad esempio, gli studenti con un lutto traumatico possono diventare altamente reattivi a un rumore improvviso, lieve come una matita caduta in classe dopo una sparatoria a scuola.
- **Mostrare segni di perdita del senso dello scopo e del significato della propria vita**
Uno studente traumatizzato può mostrare disinteresse per obiettivi o attività precedentemente valutati o può impegnarsi in una maggiore assunzione di rischi perché “non ha più importanza”.
- **Dimostrazione di scarso rendimento scolastico:** lo studente ha continue difficoltà a concentrarsi o a partecipare ai compiti e alle attività in classe (rispetto al suo funzionamento prima della morte).
- **Avere un disagio emotivo persistente:** lo studente continua a mostrare significative difficoltà nel regolare le emozioni (ad esempio, ripetuti episodi di pianto, irritabilità o attacchi di rabbia), soprattutto in relazione al ricordo della morte o dell’assenza continua del defunto.
- **Mostrare segni che lo studente è depresso, ritirato e non comunicativo:** uno studente può mostrare segni di letargia, umore negativo, interruzioni dell’appetito, perdita di interesse per attività apprezzate, cambiamenti significativi di peso, scarsa igiene personale, diminuzione dell’interazione con gli altri, ad esempio coetanei, famiglia e/o adulti.
- **Esprimere pensieri di suicidio o di omicidio, o segnali che lo studente si sta facendo del male intenzionalmente (ad esempio, un bambino che si taglia):** uno studente può esprimere pensieri di suicidio o di omicidio verbalmente o tramite un diario o testi musicali, oppure potresti osservare segni o contusioni derivanti da tagli o bruciature. Dovresti prendere sul serio questi comportamenti e segnalarli immediatamente ai genitori del bambino e al personale scolastico competente.
- **Aumento del comportamento antisociale o delinquenziale:** assenze ingiustificate, aggressione, furto, menzogna, minacce verbali, uso di droga/alcol o altri comportamenti che pongono i giovani o le persone intorno a loro a maggior rischio di danni sono indicatori della necessità di un rinvio.

Preparare e pianificare il rientro a scuola

Consultare la famiglia per aiutare lo studente e preparare lui o lei e il personale al ritorno a scuola dopo la morte. Tieni presente che non tutti gli studenti vogliono che i loro coetanei sappiano della morte. Parlare con la famiglia dei loro desideri e della preferenza dello studente su quali e quante informazioni sia più utile comunicare ai coetanei e agli altri riguardo alla morte. Chiedi come i colleghi possono aiutarti.

Creare un ambiente scolastico favorevole

Mantenere il più possibile la normale routine scolastica. Uno studente con un dolore traumatico può sentirsi come se la vita fosse caotica e fuori dal suo controllo. È utile avere un programma e un formato delle lezioni prevedibili. Lo studente potrebbe aver bisogno di ulteriori rassicurazioni e spiegazioni su eventuali cambiamenti. Dovresti cercare opportunità per aiutare i compagni di classe che hanno difficoltà a capire come aiutare e comprendere al meglio uno studente che soffre di un dolore traumatico.

Ascolta e sii disponibile

Dopo la morte di un membro della famiglia di uno studente, prenditi un momento per esprimere in privato il tuo cordoglio per la perdita. Fai sapere allo studente che può venire da te per qualsiasi motivo, come la necessità di fare delle pause dall'aula, tempo extra per compiti o test o altre richieste. Non forzare uno studente a parlare della morte; questo potrebbe essere più dannoso che utile.

Accetta una serie di risposte

Uno studente può o meno aver bisogno di parlare. Ascolta con calma i sentimenti, le preoccupazioni o i problemi accademici di uno studente. Al contrario, alcuni studenti traumatizzati potrebbero parlare di cose non legate alla morte per prendersi una pausa dal dolore. Accetta i suoi sentimenti (anche la rabbia) e ricordagli che è normale sperimentare difficoltà emotive e comportamentali in seguito alla morte di una persona importante.

Rispondi alle domande di un bambino

Mentre gli studenti cercano di dare un senso alla morte della loro persona importante, possono porre agli adulti domande relativamente scioccanti, comprese domande incentrate su dettagli raccapriccianti. Va bene dire che non conosci la risposta a una domanda. Non fornire dettagli cruenti poiché è meglio gestirli con un professionista della salute mentale.

Comprendi gli scoppi di rabbia o aggressività.

Prendi da parte uno studente e concedigli il tempo per calmarsi. Non essere punitivo, ma affronta le attività aggressive o autodistruttive in modo rapido e deciso. Parla con lo studente più tardi in privato e aiutalo a etichettare i sentimenti negativi. Aiutare lo studente ad astenersi dall'impegnarsi in comportamenti autodistruttivi o autodistruttivi. Gli studenti in lutto hanno bisogno di stabilire dei limiti di attenzione. Collaborare con il consulente di orientamento o altro professionista della salute mentale per le strategie disciplinari.

Sensibilizzare il personale scolastico e il personale della comunità scolastica

Educare e collaborare con gli altri nell'ambiente scolastico che sono in contatto con lo studente (ad esempio allenatori, personale di attività speciali) che potrebbero interpretare erroneamente i cambiamenti nei comportamenti ed essere confusi dalle reazioni di uno studente con dolore traumatico. Condividere informazioni e suggerimenti per aiutare lo studente a gestire specifici promemoria di traumi.

Comprendere e ridurre al minimo i ricordi traumatici nell'ambiente scolastico

I promemoria del trauma sono segnali che ricordano allo studente la morte traumatica. Questi sono spesso specifici per il singolo studente e possono essere difficili da prevedere. Quando gli studenti con dolore traumatico incontrano questi ricordi, sviluppano sintomi traumatici come quelli descritti sopra. Puoi aiutare collaborando con la famiglia e i consulenti per (1) informarsi su eventuali promemoria specifici per lo studente, (2) riconoscere e ridurre al minimo i promemoria del trauma dello studente nell'ambiente scolastico e (3) supportare lo studente nell'uso delle capacità di coping se e quando si verificano reazioni ai ricordi del trauma.

Modificare le strategie di insegnamento

Bilanciare le normali aspettative scolastiche con la flessibilità. Considera la possibilità di posticipare o annullare test o progetti di grandi dimensioni che richiedono molta energia e concentrazione per un periodo di tempo. Sii sensibile quando lo studente ha difficoltà, ad esempio, nell'anniversario di una morte o in relazione a determinati argomenti o compiti scatenanti. Considera i modi per riorganizzare o modificare i compiti o il lavoro in classe. Utilizzare strategie di insegnamento che promuovono la concentrazione, la ritenzione e il ricordo e che aumentano il senso di prevedibilità, controllo e prestazione.

Sostenere le famiglie

Costruire un rapporto di fiducia con la famiglia dello studente. Parlare del reinserimento nella classe al ritorno dello studente e delle preferenze della famiglia per la condivisione delle informazioni con gli altri. Mantenere una comunicazione aperta con la famiglia riguardo al comportamento e ai progressi dello studente e fornire suggerimenti per il supporto educativo a casa. Perseguire e non tradire mai la fiducia della famiglia. Può essere utile designare un collegamento che possa coordinare tra voi, il preside, il consulente scolastico, altro personale scolastico appropriato, la famiglia e lo studente.

Informare gli altri e coordinare i servizi

Informa l'amministrazione scolastica e i consulenti/psicologi scolastici delle tue preoccupazioni riguardo allo studente. Coordinare l'aiuto relativo allo studente, al rendimento scolastico, alla perdita, alla famiglia o alla casa.

Renditi conto che può essere difficile riconoscere o affrontare eventi traumatici e la morte

Dovresti monitorare i tuoi pensieri e sentimenti riguardo alla morte e all'esperienza dello studente e della famiglia, cercare il sostegno di altro personale quando necessario e impegnarti in relazioni e attività positive con familiari e amici che ti sostengono al di fuori del lavoro.

Fare rinvii

Il dolore traumatico può essere molto difficile da risolvere e spesso è necessario l'aiuto di un professionista. Coordinarsi con il personale appropriato per l'invio a un professionista, preferibilmente che abbia esperienza di lavoro con bambini e adolescenti e con le problematiche del dolore e del trauma.

Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

Sono disponibili trattamenti efficaci per il dolore traumatico infantile e i bambini possono tornare alla loro vita funzionamento normale. Ulteriori informazioni per bambini, genitori, professionisti, pediatri ed educatori sono disponibili sul National Child Traumatic Stress Network, www.NCTSN.org con materiali specifici sul dolore traumatico su www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief.

Il documento si riferisce a ragazzi e ragazze, ma per facilitare la lettura del testo sono utilizzati termini al maschile.

Translation reviewed by NCTSN Representative, Zlatina Kostova. Translated by Maria Grazia Foschino Barbaro, Alessia Laforgia. The original work was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.



Associazione Italiana
di Psicoterapia Cognitiva

