

Aiutare i bambini piccoli con lutto traumatico: Suggerimenti per gli operatori sanitari

Ogni bambino soffre in un modo unico. Dopo una morte avvenuta in circostanze traumatiche, alcuni bambini piccoli sviluppano risposte traumatiche a lutto, rendendo difficile affrontare la loro perdita. Ecco alcuni modi per riconoscere e aiutare un bambino piccolo con un lutto traumatico.

VOGLIO CHE TU SAPPIA:	PUOI AIUTARMI QUANDO:
1. Anche se sono molto piccolo, mi manca quella persona e divento molto triste.	1. Insegnami a parlare dei miei sentimenti con le parole. Dimmi che va bene essere tristi e che anche tu diventi triste. Fai attenzione a non arrabbiarti troppo con me, perché potrebbe farmi preoccupare.
2. I miei sentimenti cambiano molto. A volte sono triste e altre volte mi piace divertirmi.	2. Cerca di capirmi e di farlo bene e quando me lo dici capisci come mi sento e che va bene
3. Non capisco che quando qualcuno muore se ne va e non potrà mai tornare.	3. Ricordami con calma che la persona non può tornare i, anche se lo chiedo ancora e ancora. Non dire agli adulti cose che mi spaventino o mi confondano perché ti sento, anche se non pensi che lo faccia.
4. A volte mi preoccupa che morirò o che tu non torna se te ne vai. Potrei piangere e aggrapparmi a te prima di andare a letto o andando a scuola	4. Dimmi che ci manterrai al sicuro. Dimmi quando te ne vai che tornerai sempre e dammi una nostra foto o un biglietto nel cestino del pranzo per ricordarmi che tornerai. Ricordami che posso sempre sentirmi meglio quando coccolato la mia coperta o il mio orsacchiotto. Aiutami a rilassarmi prima di andare a dormire leggendo storie o ascoltando musica.
5. I miei sentimenti di turbamento potrebbero manifestarsi come reazioni fisiche come dolori di pancia e mal di testa o come problemi comportamentali come non ascoltare o litigare. A volte posso comportarmi come un bambino succhiandomi il pollice o bagnando il letto o i vestiti.	5. Aiutami a fare cose per sentirmi più calmo, tornare alla mia routine e alle mie attività e divertirmi di nuovo.
6. A volte continuo a giocare a come è morta la persona (come far schiantare le mie macchinine o far sparare ai cattivi) per cercare di capirlo.	6. Aiutami a comprendere la morte con le parole che posso capire. Dimmi la verità semplicemente senza dettagli spaventosi. Non farmi vedere le foto di quello che è successo se è nei notiziari.
7. Potrei non voler parlare della persona che è morta perché è troppo difficile o perché non voglio farlo tu piangi.	7. Non arrabbiarti se non voglio parlare della persona che morto ancora.
8. Potrebbe non piacermi fare cose o andare in posti che mi ricordano la persona che è morta.	8. Dimmi che capisci che è troppo difficile per me fare cose o andare in posti che me lo ricordano. Dimmi che non sarà sempre così difficile.
9. Potrei pensare che la persona morta non sia tornata perché è arrabbiato con me o perché è stata colpa mia. Potrei preoccuparmi che se faccio qualcosa di sbagliato (come non seguire le regole) qualcun altro morirà.	9. Rassicurami che la morte non è stata colpa mia e che non sono stato io a farla accadere. Spiega che la persona che è morta mi amava e sarebbe tornata se avesse potuto, ma quando le persone muoiono non possono tornare.
10. Potrei preoccuparmi di non ricordare cose sulla persona morta e cosa abbiamo fatto insieme.	10. Conserva le foto della persona morta in modo che io possa vederle. Raccontami storie su quella persona e creami un libro dei ricordi così posso tenerla nella mia mente e nel mio cuore.

Se sei preoccupato per come sta tuo figlio o se uno qualsiasi di questi problemi impedisce a tuo figlio di divertirsi, andare a scuola, stare con gli amici o altre attività, vai con tuo figlio da uno psicoterapeuta esperto nella cura dei bambini traumatizzati.

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