

Io con te... Io senza te...



Ordine degli
Psicologi del Lazio

A CURA DI

TINERI Marco

Psicologo–Psicoterapeuta,
Ordine degli Psicologi del Lazio, Gruppo di Lavoro “Cure Palliative e Terapia del
Dolore”

CECCHI Valentina

Servizio di Psicologia, Centro Geriatrico Romano “Merry House”, Roma

GROSSI Giuliano

Psicologo–Psicoterapeuta, Servizio di Psicologia, Casa di Cura “Villa delle Querce”,
Roma

IATESTA Francesca

Psicologa, Servizio di Psicologia, Centro Geriatrico Romano “Merry House”, Roma

MASTROIANNI Roberta

Servizio di Psicologia, Centro Geriatrico Romano “Merry House”, Roma

VIRELLI Teresa

Psicologa, Gemelli Medical Center, Hospice “Villa Speranza”, Roma

Disegni a cura di

SARACENI Eleonora

Infermiera, Policlinico Universitario Campus Bio–Medico, Roma



Io con te...
Io senza te...

INTRODUZIONE

Come poter aiutare un bambino ad affrontare un lutto importante? È possibile che un bambino di 6 anni comprenda il significato della parola morte?

Questi sono i quesiti da cui siamo partiti per affrontare i temi della morte e della mortalità.

Nella nostra vita ognuno di noi farà esperienza di una perdita significativa, questo libro a misura di bambino vuole essere un ausilio pratico anche per gli adulti, al fine di introdurre il tema della morte e della mortalità nel mondo dei bambini.

Il libro ha una caratteristica unica, è "emotivamente interattivo", con l'esperienza del gioco, offrirà al bambino, attraverso le immagini, la possibilità di individuare i volti dei personaggi assegnando loro emozioni differenti. In diverse scene, chi accompagnerà il bambino nella lettura, potrà cogliere le emozioni del piccolo poiché sarà lui stesso ad applicarle. Differenti emozioni potranno essere liberamente espresse sulla base dei disegni proposti e potranno essere sostituite in base allo stato d'animo del lettore in quello specifico momento.

Per parlare ai bambini dell'esperienza della morte ai bambini siamo partiti dalla conoscenza delle emozioni, strumento utile per

fronteggiare un evento stressante che rischia di avere un impatto negativo sul bambino. In questa fase, che possiamo comprendere tra i 5 ed i 7 anni di età, si possiede una serie di competenze e abilità che devono essere tenute in considerazione in una proposta di intervento di educazione alla mortalità.

In questa fase del ciclo vitale, seguendo i modelli tipici dello sviluppo infantile, si raggiunge uno stadio di **sviluppo emotivo** che consente di riconoscere e manifestare con un buon grado di accuratezza le emozioni: gioia, paura, sorpresa, disgusto e rabbia. Aumentando la comprensione degli stati emotivi altrui e assumendo il ruolo dell'altro, il bambino entrerà in contatto con le emozioni complesse permettendo lo sviluppo della capacità empatica. Il bambino, in questa fase dello sviluppo, è in grado di valutare realisticamente una specifica situazione e iniziare a manifestare la competenza di assumere prospettive diverse dalla propria.

Dal punto di vista affettivo, il bambino, a questa età di fronte a un evento stressante, è in grado di utilizzare efficaci strategie di fronteggiamento, quali ad esempio l'utilizzo della distrazione; il rischio potrebbe insorgere nel caso in cui si strutturi l'abilità di sopprimere o nascondere le emozioni. Da qui l'importanza di aiutarli a imparare il linguaggio dei sentimenti dando un nome alle emozioni.

Per quanto concerne lo **sviluppo cognitivo** del bambino, tra i 5 ed i 7 anni si consolida il pensiero simbolico, ovvero la capacità di rappresentare il mondo attraverso parole, immagini, disegni e gioco. Questo implica l'abilità di rappresentare mentalmente gli oggetti e le persone anche quando questi sono fuori dal campo visivo direttamente

accessibile. Il bambino a questa età inizia a comprendere la relazione causa-effetto tra elementi e, conseguentemente, strutturare il ragionamento logico sostituendo quello intuitivo, applicandolo ad esempi più specifici e concreti. Le capacità di fronteggiare situazioni di stress include anche una componente cognitiva, relativa alla capacità di valutazione delle singole situazioni. Emerge anche l'abilità di inserire informazioni comparative, si struttura dunque il confronto sociale come strumento di valutazione di fronte a un compito difficile oppure a un evento stressante.

Le competenze proprie di una fase di sviluppo si incontrano, accostate al tema della mortalità, con delle specifiche rappresentazioni della morte. Dall'età di 3 anni, il bambino è in grado di riportare alla memoria eventi passati, integrando fantasia e realtà in un processo che è ancora immaturo ma che non necessita sempre di stimoli esterni tangibili.

All'età di 5 anni, il bambino è in grado di riportare alla mente gli eventi passati associando le immagini alle parole, attraverso l'utilizzo del linguaggio come canale comunicativo.

Tra i 6 ed i 7 anni, orientativamente, il bambino passa dalla convinzione che la morte sia un evento reversibile, e che quindi i defunti possano tornare, a rappresentazioni più realistiche che includano la consapevolezza dell'irreversibilità dell'evento morte.

Si passa dunque da una rappresentazione mitico-magica della morte a una valutazione più realistica dello stesso evento, che promuove in questo senso rappresentazioni più concrete.

Studi recenti dimostrano lo sviluppo di una buona memoria autobiografica attraverso la promozione delle funzioni esecutive del bambino, coinvolgendo differenti processi cognitivi.

Occorre sottolineare che, nell'esperienza del lutto del bambino, la memoria del defunto rappresenta una componente essenziale per la continuità del Sé. L'abilità del bambino nel ricordare il defunto sarà un importante collegamento utile a rendere oggettivo un legame che resta necessario per il suo sviluppo, come ad esempio quando a morire è un genitore. Si correla allo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino la sua abilità di percepire chi era e chi continua ad essere per lui la persona scomparsa.

A tal proposito, questo libro per bambini intende promuovere le suddette abilità. L'obiettivo sarà quello di educare il bambino, attraverso il dialogo con l'adulto, ad esprimere la sua emotività riguardo all'evento della morte. Uno strumento utile volto a contrastare il tabù e il rigido silenzio che spesso ricopre il tema della morte e della mortalità, soprattutto nel dialogo con i bambini.

Un mezzo utile per introdurre il concetto del legame che continua anche dopo la morte di una persona significativa; nel rispetto delle competenze del bambino, con il fine di promuovere uno sviluppo sano attraverso un ausilio che gli consenta di esprimere le proprie emozioni, di strutturare le proprie cognizioni in relazione a un evento stressante come quello del lutto e di prospettarsi modalità non patologiche di mantenimento del legame con la persona cara. Lo strumento proposto intende offrire al bambino la possibilità di introdurre il tema della morte nel suo vocabolario, di promuovere competenze relative alla morte e alla mortalità che siano adeguate al suo stadio di sviluppo.

Luca e sua sorella Matilde giocano
assieme al loro cugino Carlo.

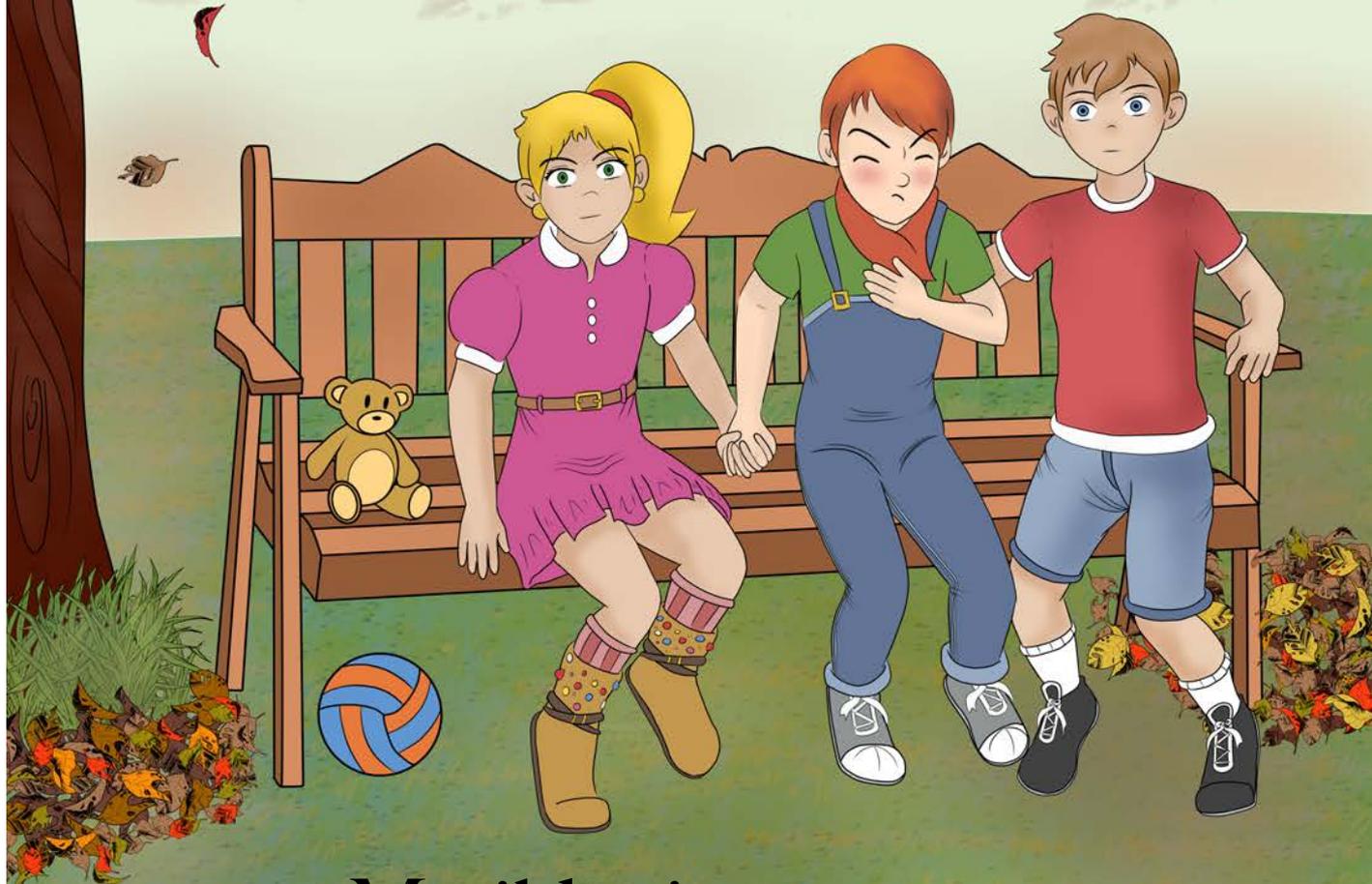
Sono felici e si divertono molto!



Luca, Matilde e Carlo
giocano insieme al parco.
Ridono, scherzano
e sono molto felici.



I mesi passano, i ragazzi
giocano sempre insieme ma,
Carlo si sente stanco e
affaticato.



Matilde si sente...
Luca si sente...

Matilde si sente...



Triste



Arrabbiata



Spaventata



Felice

Luca si sente...



Triste



Arrabbiato



Spaventato



Felice



Carlo va spesso in ospedale
e tutti lo salutano

Deve fare le visite per
controllare il cuore



Luca e Matilde parlano, insieme ai loro genitori, della malattia di Carlo. Il cuginetto sta molto male.



Matilde si sente... Luca si sente...

Matilde si sente...



Triste



Arrabbiata



Spaventata



Felice

Luca si sente...



Triste



Arrabbiato



Spaventato



Felice

Le notizie non sono buone. Carlo sta molto male.

Il medico è molto preoccupato per la sua salute.



Matilde si sente...

Luca si sente...

Matilde si sente...



Triste



Arrabbiata



Spaventata



Felice

Luca si sente...



Triste



Arrabbiato

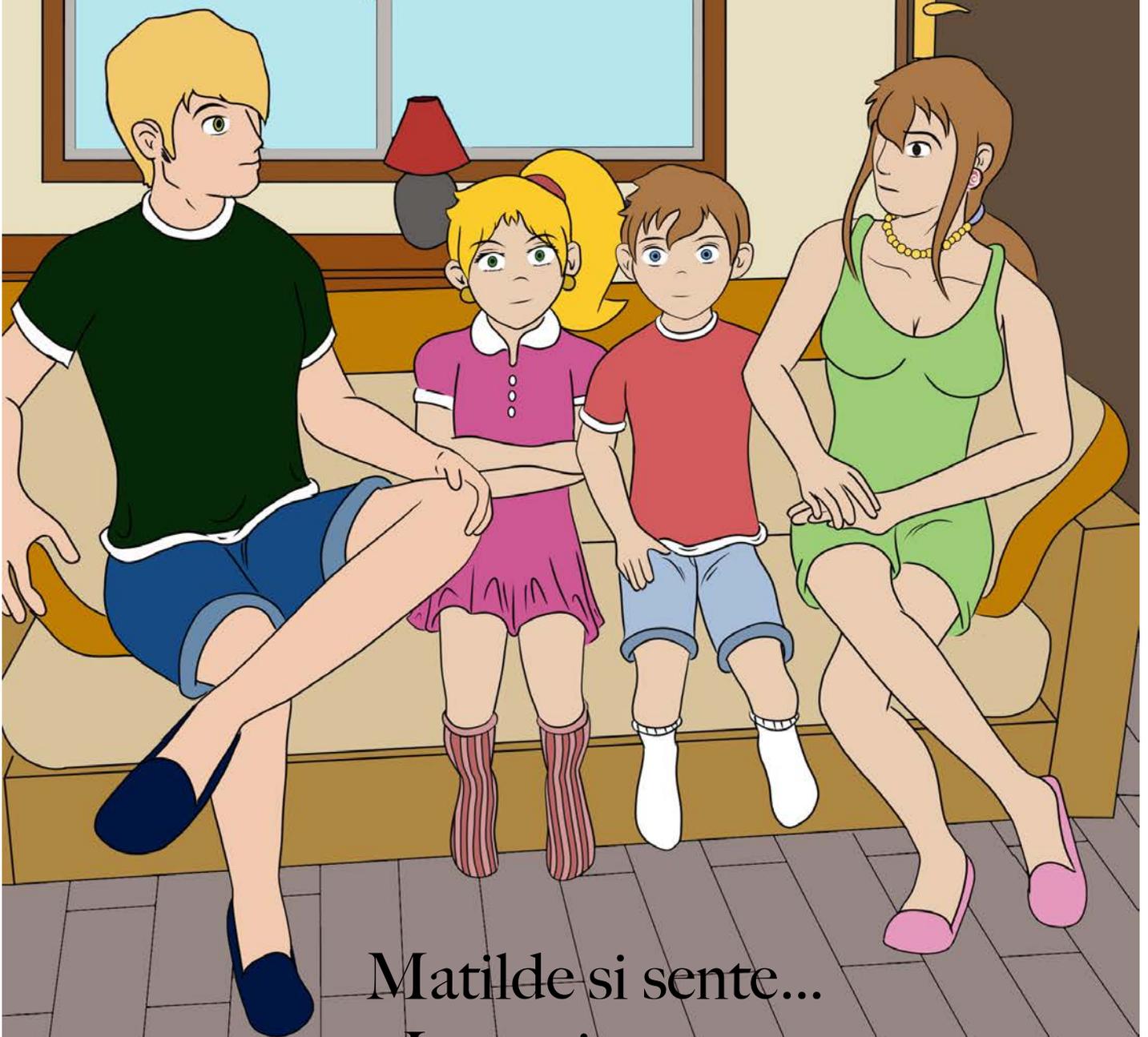


Spaventato



Felice

Matilde e Luca parlano con la mamma e il papà.
Carlo sta molto male, potrebbe morire.



Matilde si sente...
Luca si sente...

Matilde si sente...



Triste



Arrabbiata



Spaventata



Felice

Luca si sente...



Triste



Arrabbiato



Spaventato



Felice

Nella stanza ci sono tutti;
la mamma, il papà, gli zii e i cugini.

Carlo è morto.



Matilde si sente...

Luca si sente...

Matilde si sente...



Triste



Arrabbiata



Spaventata



Felice

Luca si sente...



Triste



Arrabbiato



Spaventato



Felice

Tutti dicono ADDIO a Carlo.



Matilde si sente...

Luca si sente...

Matilde si sente...



Triste



Arrabbiata



Spaventata



Felice

Luca si sente...



Triste



Arrabbiato



Spaventato



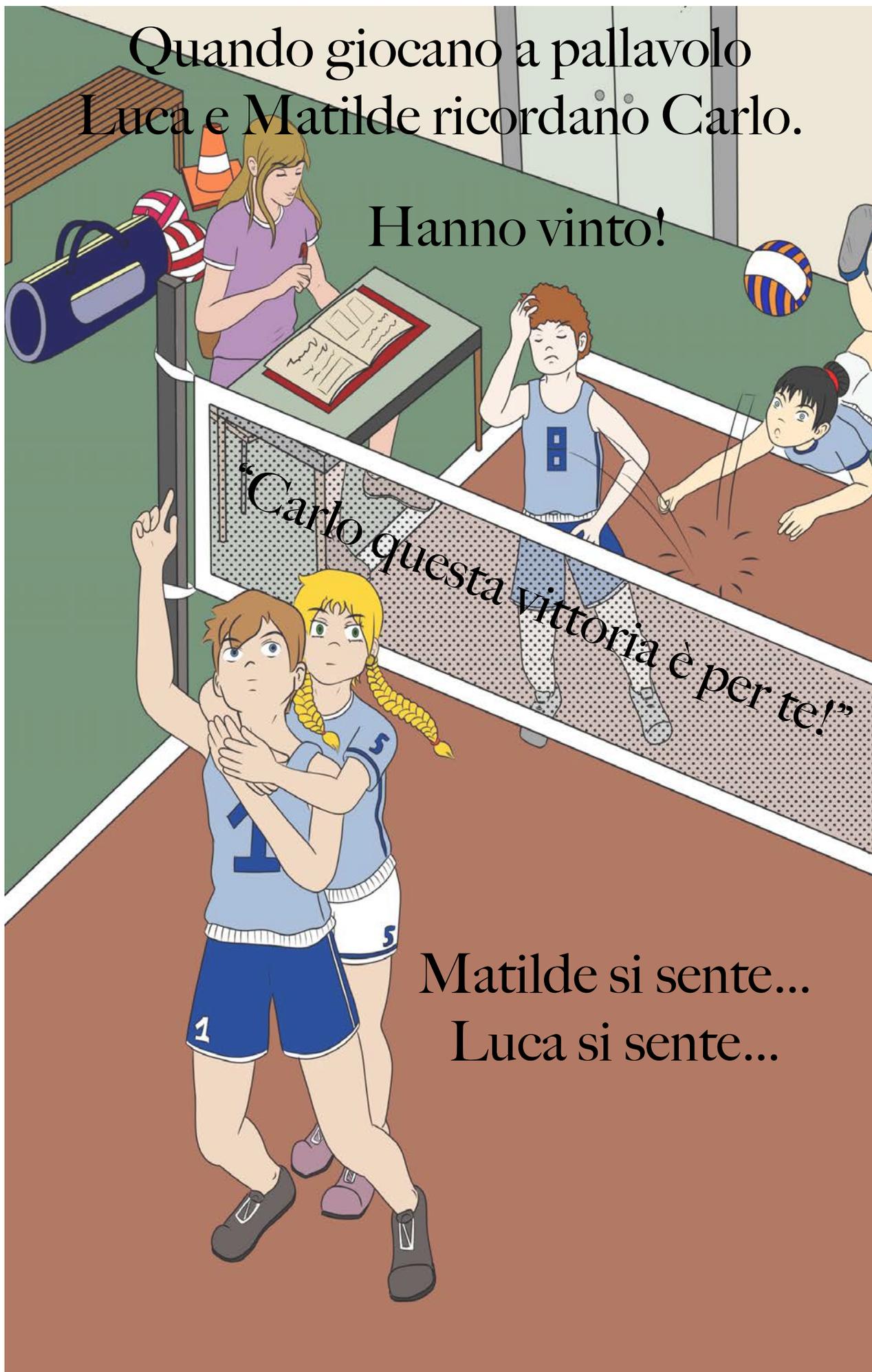
Felice

Quando giocano a pallavolo
Luca e Matilde ricordano Carlo.

Hanno vinto!

“Carlo questa vittoria è per te!”

Matilde si sente...
Luca si sente...



Matilde si sente...



Triste



Arrabbiata



Spaventata



Felice

Luca si sente...



Triste



Arrabbiato



Spaventato



Felice

Buone strategie di comunicazione con il bambino che affronta un lutto

Questo strumento, utile per educare il bambino a esprimere la sua emotività rispetto l'evento della morte permetterà agli adulti che lo seguiranno nella lettura a riconoscere le sue emozioni. A partire da questo, gli permetterà di promuovere e stimolare un dialogo che tenga conto di quanto emerso emotivamente rispetto la situazione stimolo proposta.

Dopo aver sperimentato cosa provano i bambini in un evento di lutto, la domanda successiva sarà: cosa fare?

Il primo passo per un buon intervento comunicativo può essere quello di utilizzare un **ascolto attivo**. L'ascolto attivo risulta fondamentale per promuovere nel bambino uno sviluppo individuale del messaggio che aiuta a individuarsi e definirsi all'interno di un contesto emotivo. È importante evitare accavallamenti di voce o espressioni di dissenso, questo farà sentire il bambino accolto, supportato e libero di esprimersi. Favorisce la sua autodeterminazione, un buon sviluppo dell'autostima, una maggiore autonomia nell'essere padrone di esprimere ciò che sente, le proprie idee, i propri bisogni e necessità. L'ascolto attivo è considerato una modalità che facilita l'instaurarsi di un dialogo di comprensione e di chiarezza con l'adulto, che implementa in entrambi un agire efficace.

I passi per avere un buon ascolto attivo sono quattro:

- Passo 1: ascolto "passivo", durante la fase iniziale l'adulto è in silenzio e non interrompe con proprie osservazioni o idee il flusso di pensiero del bambino;

- Passo 2: messaggi di accoglimento verbali e non verbali, dire "sto cercando di capire cosa senti" o "ti ascolto", oppure fare dei sorrisi o annuire come gesti che comunicano la propria attenzione;
- Passo 3: inviti all'approfondimento, "spiegami meglio" o ancora "è importante ciò che stai dicendo";
- Passo 4: l'ascolto attivo, riproporre il messaggio prodotto dal bambino, sostenere le emozioni che emergono e stimolare, a partire da questo, il dialogo sull'evento.

Altro aspetto importante della comunicazione con il bambino prevede l'utilizzo, da parte dell'adulto, del messaggio "Io". Questo stile di comunicazione permette di entrare in contatto con i vissuti personali di chi sta comunicando un qualcosa. Il linguaggio in prima persona è usato per comunicare i propri sentimenti e il proprio stato d'animo in maniera libera e autentica. L'utilizzo di questa tecnica favorisce: l'assenza di valutazione o giudizio e pone il bambino di fronte ai bisogni e ai sentimenti che lui stesso prova.

I passi della tecnica del messaggio-Io sono quattro:

- Descrivere ciò che si prova con "**Io mi sento**";
- Descrivere ed esplicitare il comportamento dell'altro con "**Quando tu**";
- specificare in che modo il comportamento è legato all'emozione con ad esempio "**Perché**";
- esprimere ciò che si desidera con "**Io voglio**".

Ad esempio, il bambino può dire: **“Io mi sento triste quando penso a ... perché mi sento solo e vorrei che tu mi facessi più compagnia”**.

L'adulto può rispondere: “È importante quello che mi stai chiedendo, posso immaginare quanto tu sia triste, ora vengo da te, così ti faccio compagnia”

Utilizzare un messaggio-Io permette di avere come focus il bambino con il suo mondo interiore e permette di insegnargli un nuovo modo di relazionarsi con l'altro che prevede da una parte la promozione dell'autodeterminazione rispetto a ciò che è e ciò che sente, dall'altra permette la possibilità di riuscire a definire in maniera chiara qual è il vissuto sperimentato in un determinata situazione. Un buon intervento comunicativo, oltre a tener conto delle modalità che favoriscono il dialogo adulto-bambino, deve tener conto anche delle barriere che ostacolano la buona comunicazione.

Esistono dodici barriere della comunicazione:

1. Ordinare ed esigere: esigere qualcosa sottovalutando e svalutando i bisogni dell'altro (ad esempio “tu devi”, “tu farai così”);
2. Minacciare e avvertire: può provocare paura e difficoltà a esprimersi liberamente (ad esempio “è meglio per te che”, “se non fai così”);
3. Fare la morale: implica un giudizio e può creare sensi di colpa (ad esempio “non dovresti dire così”, “sarebbe opportuno che”);
4. Dare soluzioni: impedisce al bambino di autodefinirsi e implica una sua svalutazione (ad esempio “io avrei fatto”, “perché tu non”);
5. Persuadere: può far scaturire sentimenti di inadeguatezza e inferiorità (ad esempio “in realtà le cose sono così”, “sbagli se fai così”);
6. Giudicare, disapprovare e criticare: compromettono la comunicazione e l'espressione dei sentimenti (ad esempio “sei il solito piagnucolone”, “non fai mai bene le cose”);

7. Approvare e apprezzare immeritatamente: contribuisce a far avere alte aspettative ed alimenta la fantasia di non poter sbagliare (ad esempio "sicuramente ce la farai", "solo tu puoi riuscirci sei bravissimo");
8. Umiliare e ridicolizzare: svalutano il bambino e lo stimolano a non esprimere le sue emozioni (ad esempio "sei brutto se piangi", "sei una femminuccia");
9. Interpretare: potrebbe portare a non far sentire compreso il bambino e alla conseguente frustrazione di non essere stato capito (ad esempio "in realtà non volevi dire questo", "sei solo stanco");
10. Minimizzare e rassicurare: implicano l'implicito che la persona stia esagerando nella sua reazione (ad esempio "vedrai andrà meglio", "non disperarti, passerà");
11. Cambiare argomento: dà l'impressione che ciò che il bambino ha tirato fuori non sia importante o che abbia lui stesso poco valore (ad esempio: "dai su, non ci pensare", "dimmi invece di");
12. Interrogare e mettere in dubbio: incoraggia la fantasia che ci sia altro in più da dover dire e su cui giustificarsi (ad esempio "perché", "come hai fatto").

Niente paura! È capitato a tutti di sbagliare!

È importante essere consapevoli che alcune modalità di comunicare possono ostacolare nel bambino la possibilità di definirsi in maniera autonoma e responsabile rispetto il proprio sentire e agire. L'adulto deve avere cura di cogliere la globalità e la complessità del messaggio che il bambino può esprimere non solamente con le parole.

Parlare di comunicazione efficace significa parlare di relazioni tra le persone attraverso una comunicazione reale e leale (ad esempio: il tuo

cuginetto Carlo non tornerà più...) al fine di non creare confusione e sfiducia nel bambino.

È importante

- Domandare al bambino se desidera partecipare al rito funebre. Partecipare al rituale favorisce il processo di separazione, preparare il bambino all'evento, in ogni caso la sua scelta dovrà essere sostenuta da chi si prende cura di lui;
- Spiegare possibili eventi di sensi colpa rispetto alla perdita (il bambino tende a sentirsi in colpa rispetto agli eventi della malattia/perdita);
- Non mentire al fine di rendere l'impatto comunicativo meno doloroso, per evitare che il bambino si crei aspettative irrealistiche.

I bambini, nel rispetto delle diverse fasi di sviluppo, imparano a comunicare dagli adulti e a condividere con loro ciò che li riguarda e circonda. La possibilità di introdurre nel loro vocabolario il tema della morte e della mortalità attraverso gli stimoli pratici proposti da questo libro, permette al bambino di esprimere e ridefinire di volta in volta le sue differenti emozioni, di normalizzare l'evento morte, di cogliere che non ci sono emozioni più appropriate di altre, di entrare ed uscire dal lutto avendo la possibilità di essere compreso e supportato dall'adulto attraverso l'utilizzo delle modalità per una buona comunicazione.

Consapevole di questo importante ruolo di accompagnatore tra le diverse e possibili storie ed esperienze di perdita, l'adulto, a partire da quanto offerto dal bambino, diventa strumento di formazione comunicativa, affettiva ed emozionale.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

Bowlby, J. (1983), *Attaccamento e perdita, vol.3: La perdita della madre*, Boringhieri, Torino.

Cancrini, L. (2013), *La cura delle infanzie infelici*, Raffaello Cortina, Milano.

Conti D. (2015), *Il linguaggio emotivo dei bambini*, Sperling & Kupfer, Trento.

Franta, H., Colasanti, A. (1991), *L'arte dell'incoraggiamento*, NIS, Roma.

Gordon, T. (1991), *Insegnanti efficaci. Il metodo Gordon; pratiche educative per insegnanti genitori e studenti*, Giunti Editore, Firenze.

Gordon, T. (1994), *Genitori efficaci. Educare figli responsabili*, Giunti Editore, Firenze.

Hentea C., Cheng E. R. et al (2018), Parent-centered communication at time of pediatric cancer diagnosis. A systematic review, *Pediatric Blood e Cancer*, 65, pp. 1-8.

Hietanen J. K., Glerean E. et al (2016), Bodily maps of emotions across child development, *Developmental Science*, Vol. 19, No. 6, pp. 1111–1118.

Klass D., Silverman P. R. et al (1996), *Continuing bonds. New understanding of grief*, Taylor & Francis, Washington, DC.

Knothe J. M., Walle E. A. (2018), Parental communication about emotional contexts: Differences across discrete categories of emotion, *Social Development*, 27, pp. 247-261.

Lombardo L., De Paola M. G. (2016), Il lutto nell'infanzia e nell'adolescenza: aspetti clinici, psicopatologici e criteri di intervento, *Rivista Italiana di Cure Palliative*, XVIII (4), pp. 1-7.

Nieto M., Ros L. et al (2018) The role of executive functions in accessing specific autobiographical memories in 3 to 6 years-old, *Early Childhood Research Quarterly*, 43, pp. 23-32.

Oppenheim D. (2004), *Dialoghi con i bambini sulla morte. Le fantasie, i vissuti, le parole sul lutto e i suoi distacchi*, Erickson, Trento.