

Come Spiegare la Mancanza ai Bambini

Guida pratica per genitori e familiari

Affrontare il tema della morte con un bambino richiede delicatezza, onestà e parole semplici. Questa guida offre consigli pratici basati sulle più recenti indicazioni degli psicologi dell'infanzia per aiutarvi ad accompagnare i vostri figli in questo momento difficile.

*Una risorsa gratuita di Resta in Pace
www.restainpace.it*

Introduzione

La perdita di una persona cara è un'esperienza dolorosa per tutti, ma per i bambini può essere particolarmente confusa e destabilizzante. I bambini elaborano il lutto in modo diverso dagli adulti, e la loro comprensione della morte evolve con l'età.

Come genitori e familiari, avete un ruolo fondamentale nell'aiutare i bambini a comprendere e accettare la perdita. Questa guida vi fornirà strumenti pratici per affrontare queste conversazioni difficili con sensibilità e chiarezza.

Come i Bambini Comprendono la Morte

0-2 anni: Neonati e Primi Passi

I bambini molto piccoli non comprendono il concetto di morte, ma percepiscono i cambiamenti nelle routine e l'assenza di persone familiari. Possono mostrare irritabilità, cambiamenti nel sonno o nell'appetito.

- Mantenete le routine quotidiane il più possibile stabili
- Offrite molto contatto fisico e rassicurazione
- Siate pazienti con eventuali regressioni comportamentali

3-5 anni: Eta Prescolare

A questa età, i bambini vedono la morte come temporanea e reversibile, simile al sonno. Possono credere che la persona tornerà o che i loro pensieri abbiano causato la morte (pensiero magico).

- Usate spiegazioni concrete: 'Il corpo ha smesso di funzionare'
- Rassicurate che non è colpa loro
- Aspettatevi domande ripetitive - è normale
- Il gioco simbolico può aiutarli a elaborare

6-9 anni: Eta Scolare

I bambini iniziano a capire che la morte è permanente, ma potrebbero non comprendere che è universale. Possono personificare la morte come un 'mostro' o una figura spaventosa.

- Spiegate le cause in modo semplice e onesto
- Rispondete alle domande concrete sul corpo e sul funerale
- Incoraggiate attività commemorative (disegni, lettere)
- Monitorate eventuali paure notturne

10+ anni: Preadolescenti e Adolescenti

Comprendono la morte come definitiva e universale. Cercano significato e possono avere reazioni simili agli adulti, inclusa la ricerca di privacy.

- Offrite spazio ma rimanete disponibili
- Discutete apertamente di sentimenti e credenze
- Coinvolgeteli nelle decisioni sui rituali

- Attenzione a cambiamenti drastici nel comportamento

Come Comunicare la Notizia

Scegliete il Momento e il Luogo

Parlate in un luogo tranquillo e familiare dove il bambino si sente al sicuro. Evitate luoghi pubblici o momenti di fretta. Se possibile, entrambi i genitori dovrebbero essere presenti.

Usate Parole Semplici e Dirette

Evitate eufemismi che possono confondere. Frasi come 'se ne è andato', 'dorme', 'lo abbiamo perso' possono creare ansia o false speranze.

Esempio di comunicazione

'La nonna era molto malata. I dottori hanno fatto tutto il possibile, ma il suo corpo ha smesso di funzionare. E morta. Questo significa che non la vedremo più.'

Cosa Dire (e Non Dire)

- SI: 'E morto/a' - chiaro e onesto
- SI: 'Il suo corpo ha smesso di funzionare'
- SI: 'Non sappiamo tutto, ma possiamo parlarne insieme'
- NO: 'Dorme per sempre' - causa paura del sonno
- NO: 'E andato in un lungo viaggio' - causa attesa del ritorno
- NO: 'Dio lo ha voluto con se' - può causare rabbia verso Dio

Gestire le Emozioni

Accogliere Tutte le Reazioni

I bambini possono reagire in modi inaspettati: pianto, silenzio, rabbia, o perfino continuare a giocare come se nulla fosse. Tutte queste reazioni sono normali. Non forzate una reazione 'appropriata'.

Mostrate le Vostre Emozioni

È importante che i bambini vedano che anche gli adulti sono tristi. Questo li autorizza a esprimere i propri sentimenti e mostra che piangere è normale e sano.

Importante

Va bene dire 'Anche io sono molto triste. Mi manca tanto.' Ma mantenete un equilibrio - il bambino ha bisogno di sentirsi al sicuro.

Domande Frequenti dei Bambini

Preparatevi a rispondere con calma e onestà:

- 'Dove è adesso?' - Rispettate le vostre credenze religiose o spirituali
- 'Morirai anche tu?' - Rassicurate senza promesse impossibili
- 'È colpa mia?' - Spiegate chiaramente che non è assolutamente così
- 'Posso vederlo/a?' - Valutate caso per caso, preparando il bambino

Partecipazione ai Rituali

Il Funerale

I bambini possono partecipare al funerale se lo desiderano e se vengono preparati adeguatamente. Spiegate in anticipo cosa vedranno e cosa succederà.

- Descrivete l'ambiente: 'Ci saranno molte persone tristi'
- Spiegate il corpo: 'Sembrerà che dorma, ma non si sveglierà'
- Date opzioni: vedere la bara aperta non è obbligatorio
- Prevedete una via d'uscita se il bambino vuole andare via
- Assegnate un adulto di fiducia che possa occuparsi di lui/lei

Rituals Alternativi

Se il bambino non partecipa al funerale, create momenti commemorativi alternativi:

- Accendere una candela insieme
- Disegnare un ricordo
- Piantare un fiore o un albero
- Creare un album di foto
- Scrivere una lettera da conservare

Nei Giorni e Mesi Successivi

Mantenere le Routine

Le routine quotidiane offrono sicurezza e stabilità. Cercate di mantenere gli orari scolastici, i pasti insieme, i rituali della buonanotte. La prevedibilità aiuta i bambini a sentirsi al sicuro in un momento di grande incertezza.

Segnali da Monitorare

Alcune reazioni sono normali nel lutto, ma se persistono per più di alcune settimane o sono molto intense, considerate di consultare uno specialista:

- Regressione prolungata (pipì a letto, linguaggio infantile)
- Incubi frequenti o paura intensa del buio
- Rifiuto di andare a scuola o isolamento dagli amici
- Cambiamenti drastici nell'appetito o nel sonno
- Pensieri di morte o autolesionismo
- Rabbia intensa e persistente

Ricordare Insieme

Parlare della persona scomparsa mantiene vivo il suo ricordo in modo sano. Non evitate l'argomento per 'proteggere' il bambino - il silenzio può essere più doloroso.

- Guardate foto insieme e raccontate storie
- Celebrate date importanti (compleanno, anniversario)
- Create tradizioni commemorative annuali

Risorse e Supporto

Non siete soli in questo percorso. Esistono molte risorse per supportare voi e i vostri bambini:

Quando Cercare Aiuto Professionale

- Se il bambino mostra segni di depressione o ansia persistente
- Se avete difficoltà a gestire il vostro lutto mentre supportate il bambino
- Se il lutto è dovuto a circostanze traumatiche
- Se il bambino rifiuta di parlare della perdita per mesi

Figure Professionali di Riferimento

- Psicologo infantile specializzato in elaborazione del lutto
- Neuropsichiatra infantile
- Gruppi di supporto per famiglie in lutto
- Servizi di psicologia delle ASL

Ricordate

Ogni bambino è unico e elabora il lutto a modo suo. Non esistono risposte 'giuste' - ciò che conta è la vostra presenza amorevole e la vostra disponibilità ad ascoltare.

Questa guida è stata creata da Resta in Pace con l'obiettivo di supportare le famiglie nei momenti difficili. Per ulteriori risorse, visitate www.restainpace.it

© 2026 Resta in Pace - Tutti i diritti riservati