



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA

il lutto ai tempi del COVID-19:

I GENITORI CON UN BAMBINO IN LUTTO



I GENITORI CON UN BAMBINO IN LUTTO



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA

In un momento come questo è fondamentale che i bambini siano informati dell'eventuale malattia di una persona cara, di modo che la possibile notizia del lutto non arrivi come un fulmine a ciel sereno nella loro vita. È necessario spiegare al bambino, il prima possibile, l'avvenuta morte di una persona cara. Inoltre, deve avere la certezza che **NON** verrà tenuto all'oscuro riguardo cose importanti che accadono alle persone che ama.



I GENITORI CON UN BAMBINO IN LUTTO



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA



Il bambino ha bisogno di apprendere la notizia della morte della persona cara, da un genitore o da qualcuno di cui lui si fida quando la morte fosse proprio del, o dei genitori. È necessario essere sinceri con il bambino, non inventare storie. Va aiutato a capire cosa è successo realmente, rispettando il suo livello evolutivo. Usate parole realistiche e comprensibili, e non usate eufemismi, come ad esempio: *“È partito per un lungo viaggio, l’abbiamo perduto”*, ecc., che potrebbero creare confusione.

I GENITORI CON UN BAMBINO IN LUTTO



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA

Parlate al vostro bambino mantenendo con lui un contatto fisico, prendetegli la mano, abbracciatelo e nel dargli la notizia, anticipate quali possono essere le reazioni possibili: *“Sto per dirti qualcosa che ti spaventerà molto e che ti renderà molto triste...”*, ma **NON** cercate di evitargli il dolore: sarebbe un evitamento “dannoso”.



I GENITORI CON UN BAMBINO IN LUTTO



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA



Stiamo in silenzio ed “ascoltiamo” i segnali che il bambino ci manda, soprattutto quelli non verbali, ad es. corporei o comportamentali e non nascondiamo le nostre emozioni; i bambini leggono con prontezza e sensibilità i segnali, se un genitore ha paura dei sentimenti, i figli nasconderanno i propri.

I GENITORI CON UN BAMBINO IN LUTTO



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA

I bambini hanno bisogno di dire addio alla persona deceduta. In questo periodo, non è possibile celebrare i funerali, ma è assolutamente indicato effettuare in casa una “cerimonia”, una commemorazione personale e familiare del defunto, con i mezzi che si hanno a disposizione e con il “rito” che si possa ritenere più opportuno.

Non interrompere le *routine* familiari. Nei momenti difficili i bambini traggono beneficio dalle *routine*, come sedersi a tavola per il pranzo e la cena tutti insieme.



I GENITORI CON UN BAMBINO IN LUTTO



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA



Aiutate il bambino ad esprimere le emozioni dolorose attraverso dei mezzi alternativi quando la verbalizzazione è difficile, o perché il bimbo è troppo piccolo o perché non riesce a verbalizzare ciò che sta provando. I più piccoli potrebbero trovare più semplice esprimerle attraverso disegni o giochi.