

L'EMDR È MOLTO EFFICACE NELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO IN ETÀ EVOLUTIVA E QUESTO È UN OTTIMO FATTORE DI PROTEZIONE PER LO SVILUPPO DEL BAMBINO E PER LA SUA CRESCITA.

La ricerca sostiene che i lutti non elaborati hanno una ricaduta sulla vita con conseguenze a lungo termine che coinvolgono non solo la persona che lo ha sperimentato ma anche le sue future relazioni. Ecco perché se i sintomi del bambino non si modificano nel tempo è necessario intervenire con il protocollo EMDR che si è dimostrato efficace non solo nell'elaborazione dei ricordi legati alla morte della persona cara ma anche al recupero dei ricordi positivi permettendo così al bambino di trovare il suo modo unico per mantenere la persona amata nel suo cuore.

Intervenire con EMDR già dai primi momenti dopo una perdita importante per un bambino potrebbe facilitare il processo naturale di elaborazione e rafforzare le risorse del bambino.

È quindi consigliabile dare un supporto con EMDR per assicurare che tutto avvenga in sicurezza.

PER INFORMAZIONI A LIVELLO LOCALE CONTATTARE:

LUTTO IN ETÀ EVOLUTIVA

L'EMDR, UNA TERAPIA BREVE

L'EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un trattamento psicoterapeutico scoperto nel 1989 da Francine Shapiro. Utilizzato in origine per elaborare ricordi traumatici legati a singoli eventi critici (calamità naturali, incidenti, traumi da guerra) si è integrato nella psicoterapia per curare sintomi che sono quasi sempre legati ad esperienze sfavorevoli di vita. Oggi è considerato il trattamento evidence-based per il DPTS (Disturbo da Stress Post Traumatico), validato da più ricerche e pubblicazioni di qualunque altra psicoterapia nel campo del trauma.

È approvato, tra gli altri, dall'American Psychological Association (1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010), dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002 e dal nostro Ministero della salute nel 2003. Gli aspetti vincenti dell'EMDR sono la rapidità di intervento, l'efficacia e la possibilità di applicarlo a persone di qualunque età, compresi i bambini. Tra gli eventi che rischiano di minacciare il senso di sicurezza del bambino troviamo la perdita di un genitore o una persona molto cara. La morte disorganizza la mente del bambino che apprende in modo drammatico che le persone care possono morire, che ci sono eventi imprevedibili e che anche la sua stessa vita può essere in pericolo.



Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65 - 20814 Varedo (MB)

Telefono / Fax | 0362.558879

Cellulare | 338.3470210

E-mail | segreteria@emdritalia.it

Sito | www.emdr.it

COME AIUTARE I BAMBINI... DOPO LA PERDITA DI UNA PERSONA CARA

La perdita di una persona cara è un'esperienza emotiva tra le più dolorose per gli esseri umani ed ancor più per un bambino.

Inoltre un evento così grave, come la morte di un genitore, ha un forte impatto emotivo su tutta la famiglia e la rete di riferimento del bambino che potrebbe sentire di non poter chiedere aiuto per evitare di affaticare ulteriormente i suoi cari.

CONOSCERE LE REAZIONI DEL BAMBINO ALLA MORTE

In caso di perdita di una persona cara i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti, le loro reazioni sono diverse a seconda dell'età e della reazione delle persone che lo circondano. È importante conoscere queste reazioni.

I bambini soffrono un po' alla volta, non riescono a mantenere la stessa intensità emotiva per periodi lunghi, come succede invece agli adulti. Possono manifestare reazioni emotive in modo discontinuo. Ad esempio, possono avere forti crisi di pianto o rabbia e poco dopo possono sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti, oppure possono tornare a essere sorridenti e a giocare con gli altri bambini.

Possono sia provare forti emozioni, come tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia ma esprimerle attraverso sintomi somatici come mal di testa o mal di pancia e possono ammalarsi più frequentemente. Vi sono marcate differenze individuali nella comparsa, nella durata e nell'intensità di queste reazioni. Il dolore nei bambini spesso può essere meno evidente poiché l'emozione prevalente di solito è la rabbia che li protegge da un eccesso di vulnerabilità.

Nei bambini il senso di colpa è più enfatizzato che negli adulti: essi possono sentirsi colpevoli della morte della persona cara pensando che il proprio comportamento "cattivo" l'abbia causata. La morte viene quindi vista come una punizione personale. È importante che il bambino venga rassicurato sulla sua completa estraneità alla morte.

I bambini esprimono molto del loro dolore attraverso il loro comportamento: possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi violenti, inscenare funerali o altri momenti della morte del proprio caro. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita, come il fare la pipì a letto. Possono, inoltre, presentare insonnia o ipersonnia, mancanza di appetito o eccessivo appetito, oppure a scuola possono manifestare un momentaneo calo del rendimento perchè assorti

nei pensieri che riguardano il genitore morto; possono, inoltre, mostrare mancanza di energie, affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi.

COSA NON FARE CON IL BAMBINO IN LUTTO

NON DITE AL BAMBINO CHE "HA GIÀ SOFFERTO ABBASTANZA"

Il miglior modo di aiutare un bambino in lutto è lasciarlo libero di esprimere la propria sofferenza. È necessario quindi normalizzare e validare le reazioni al lutto: a creare sofferenza, infatti, non è l'espressione delle emozioni, ma la loro soppressione.

NON USATE FRASI COME: "SO COME TI SENTI", "POTREBBE ESSERE PEGGIO"

Parlare invece del dolore e della tristezza aiuterà il bambino a comprendere che questi sono sentimenti appropriati e che provarli è assolutamente normale.

NON AGITE COME SE NULLA FOSSE ACCADUTO NELLA SPERANZA CHE DIMENTICHI IN FRETTA

È importante invece aiutare il bambino ad accettare la realtà, poiché la negazione rende impossibile l'elaborazione.

NON PRETENDETE DAL BAMBINO UN RENDIMENTO TROPPO ELEVATO NEL PERIODO SUCCESSIVO ALLA PERDITA

Tenere in considerazione che una caduta nel rendimento potrebbe essere normale, lo aiuta invece a sentirsi compreso.

CAMPANELLI DI ALLARME

In seguito alla perdita di una figura significativa, alcuni bambini possono manifestare dei comportamenti che, se intensi e persistenti nel tempo, sono indicatori di una difficoltà ad affrontare il processo del lutto. Ne riportiamo alcuni qui di seguito:

Il bambino non vuole tornare a scuola per paura di allontanarsi dal genitore superstite, temendo che lui possa morire o sparire.

Il bambino manifesta segni di regressione a fasi precedenti della crescita, quali enuresi, richieste frequenti di aiuto, ridotta autonomia.

Il bambino presenta somatizzazioni come mal di pancia, mal di testa, difficoltà alimentari per lungo tempo.

Il bambino manifesta aggressività verso gli altri o verso se stesso.

Il bambino mostra umore depresso o desiderio di morire.

Il bambino si preoccupa troppo della salute del genitore e di altri membri della famiglia e tende ad assumere un ruolo genitoriale.

Il bambino assume atteggiamenti ostili e punitivi nei confronti del genitore in vita.