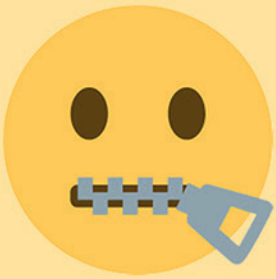


Lost for | words

CONSIGLI PER I BAMBINI SU COME AFFRONTARE IL LUTTO

Ideato e curato da Benjamin Brooks-Dutton

lifematters:
THE TASK FORCE FOR BEREAVED FAMILIES

Nel Regno Unito, un bambino su 29, in età scolare – circa uno per ogni classe – ha perduto un genitore o un fratello. *"Lost for Words: Consigli per i bambini su come affrontare il lutto"* si propone di sostenere i giovani che soffrono per la morte di una persona cara.

Il libro, creato per celebrare la *Children's Grief Awareness Week 2019* – la Settimana di Sensibilizzazione del Lutto Infantile 2019 – è composto da consigli, pensieri e relativi emoji, autentiche testimonianze di bambini colpiti da un evento luttuoso, nel periodo compreso tra la prima infanzia e l'adolescenza. Un sincero ringraziamento va quindi a tutti coloro che hanno condiviso la propria storia.

Questo libro è stato ideato e curato da Benjamin Brooks-Dutton, autore del *Sunday Times* bestseller *"It's Not Raining, Daddy, It's Happy"*; pluripremiato per il suo blog *Life as a Widower* e presidente dell'organizzazione *Life Matters*.

La task force *Life Matters* si è costituita nell'aprile del 2017, in risposta ai drastici tagli imposti dal governo inglese, con l'obiettivo di migliorare il supporto alle famiglie in lutto.

Per sentirti parte attiva della *Children's Grief Awareness Week*, puoi condividere le tue storie e i tuoi consigli usando gli hashtag #ChildrensGriefAwarenessWeek e #LostForWords.

Per ulteriori informazioni, visitare
www.childrensgriefawarenessweek.com

Mio figlio Jackson aveva solo due anni quando sua mamma morì. All'epoca avevo 33 anni e non avevo idea di come spiegargli l'accaduto: io ero l'adulto eppure non sapevo cosa dirgli. Quanto poteva sentirsi smarrito mio figlio che riusciva appena a formulare le prime frasi?

Da allora ho compreso che alcune persone pensano che i bambini non soffrano tanto quanto gli adulti, quando muore qualcuno. Chiunque abbia vissuto, durante la sua infanzia, la perdita di una persona cara sa che questo non è vero. È più probabile, invece, non riuscire ad esprimere a parole quello che si prova o di non sentirsi abbastanza sicuri.

La *Children's Grief Awareness Week* ha l'obiettivo di far capire alle persone come le generazioni più giovani vivono il lutto, anche indicando come poter essere loro d'aiuto. Non sappiamo cosa dire o come comportarci di fronte alla morte ed è per questo che abbiamo chiesto proprio ai bambini, che hanno vissuto un lutto o che lo stanno attraversando, di suggerirci le parole che potremmo utilizzare.

Questo e-book è il primo nel suo genere: una raccolta di riflessioni personali e consigli per i bambini in lutto dai bambini in lutto. 'Parole perdute' ora trovate attraverso il passare del tempo e con il beneficio dell'esperienza.

Questo progetto riconosce inoltre come sia cambiata la comunicazione: fino alla scorsa generazione le cose erano spesso più difficili. Molti bambini non hanno mai avuto la possibilità di esprimersi per dare voce alle loro emozioni. Quando una persona cara moriva si evitava di parlarne. Oggi invece esistono molte opportunità e nuovi modi di esprimersi. Ad esempio, se non sappiamo cosa dire, possiamo condividere i nostri sentimenti online e sui social media attraverso immagini, fotografie ed emoji.

Ricordo che mio figlio, prima di poter articolare il suo pensiero, spesso mi inviava messaggi con emoji dal telefono dei nonni. Allora ho compreso che era il suo modo di condividere le sue emozioni con me. È per questa ragione che tutti i consigli contenuti in questo libro sono accompagnati da emoji scelti proprio dai loro autori.
Celebriamo e incoraggiamo le espressioni del dolore e della speranza in qualsiasi forma!

Jackson ha ora nove anni e ne sono già passati sette dalla morte della mamma. Comunica ancora attraverso gli emoji, ma oggi ha trovato le sue parole per comporre una breve raccolta di consigli da offrire ad altri bambini in lutto.

Pensa alla persona che ami

Fai delle cose per lei, come se ci fosse ancora,
ad esempio preparagli una torta per il compleanno

Esponi le sue fotografie

Scrivi delle storie su di lei

Parlane spesso

Fatti realizzare un orsacchiotto con il tessuto di qualche indumento che la tua persona cara indossava. È un bel modo per tenerla vicino a te

Incontra altri bambini che hanno vissuto la stessa esperienza

E per favore condividi #LostForWords con chiunque necessiti aiuto

Con da Benjamin e Jackson Brooks-Dutton

Parla, parla, parla di chi hai perduto
per mantenerne vivo il ricordo.
È molto importante.

LAURA AVEVA 19 MESI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Parla con persone di cui ti fidi e magari mostra loro delle foto. Ascolta la musica che gli piaceva e, se ne senti il bisogno, chiedi ai tuoi genitori di poter parlare con qualche figura di supporto nella tua scuola.

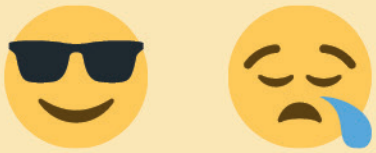
GIL AVEVA SETTE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Apriti e parla con le persone.
Ascolteranno e ti aiuteranno.

RUDY AVEVA QUATTORDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Mi aiuta parlare con mio papà, lo sento sempre vicino. Quando sono triste canto "Three Little Birds" di Bob Marley perché mi rende felice.

ARCHIE AVEVA SEI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ



Non trattenerti dal dire a qualcuno come ti senti. Il dolore non sparirà mai del tutto, ma col tempo diventerà più leggero.

SAM AVEVA CINQUE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Guardo le foto e vedo i video perché
mi aiutano a ricordare il mio papà
e a sentire il suo amore.

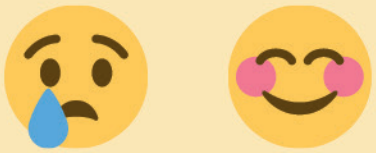
CAOIMHE AVEVA QUINDICI MESI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Mi piace cantare a papà. Era contento di sentire "Twinkle, Twinkle, Little Star" così gliela canto quando visito la sua tomba.

STORM AVEVA DIECI MESI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Circondati di persone e fai cose
che ti rendano felice.

SAM AVEVA OTTO ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ



Va bene sentirsi tristi e felici
allo stesso tempo.

HENRY AVEVA QUATTRO ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

È come se papà fosse sempre con me.
Si prende cura di me e mi protegge
come un angelo custode.

JACK AVEVA UN ANNO
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Se ti senti triste, parlane con qualcuno piuttosto che tenerti tutto dentro fino ad arrivare al punto in cui non ce la fai più.

JACK AVEVA SEI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Anche se è davvero difficile, non puoi pensare per il resto della tua vita in modo negativo. Certo, è normale essere tristi e sentire la sua mancanza, ma non lasciarti abbattere.

CALLUM AVEVA DIECI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Ci piace far volare in cielo un palloncino
in ogni occasione speciale, così papà
fa sempre parte di quella ricorrenza.

FRASER AVEVA CINQUE ANNI, HENRY QUATTRO
E BOBBY AVEVA VENTI MESI
QUANDO IL LORO PAPÀ MORÌ

Cerca di non essere triste, la tua mamma o il tuo papà ti sorvegliano e sono felici che tu sia vivo.

ISLA AVEVA QUATTRO MESI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Mi sentivo persa e non c'erano parole.
Poi sono stata meglio.

LILIANA AVEVA OTTO ANNI
QUANDO SUO FRATELLO MORÌ

Accogli ogni emozione che ti attraversa.
È normale sentire quello che provi, serve a imparare come affrontare il dolore e a conviverci.
Sono emozioni molto forti, potrebbero essere molto travolgenti e scoraggianti, probabilmente non hai mai provato nulla di simile. Non supererai mai il tuo dolore, ma imparerai ad affrontarlo e ad accettarlo come parte di te.
Ogni giorno sarà sempre più facile.

MEGAN AVEVA QUATTORDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

È normale piangere o arrabbiarsi.
Siamo tutti diversi e qualunque cosa
tu senta è giusta.

LOTTIE AVEVA SETTE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Nulla sarà più come prima, ma a poco
a poco diventerà più facile.
Non cercare di guarire in fretta.

SEAMUS AVEVA TREDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

È importante parlare di quello che provi con qualcuno di cui ti fidi.

BROOK AVEVA TREDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Parla dei tuoi bei ricordi ed esprimi
le tue emozioni.
Piangere non è sempre una brutta cosa.
Può persino farti sentire meglio.

FLOSSIE AVEVA QUATTRO ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Ci sono momenti in cui mi consuma. Altre volte è più distante dai miei pensieri. Fai tutto ciò che ti senti di fare. A volte bacio la sua foto, a volte le parlo, altre volte prego per lei o scrivo il suo nome su un biglietto d'auguri. Va tutto bene, non c'è giusto o sbagliato quando ti manca qualcuno che hai perduto.

CAZ AVEVA TRE ANNI
QUANDO SUA SORELLA MORÌ

Trova uno sfogo per le tue emozioni
anche se sei davvero arrabbiato.
Crea un blog, tieni un diario.
Scrivere tutto quello che ti passa
per la testa può davvero aiutarti.

GEORGIA ERA UN'ADOLESCENTE
QUANDO SUO FRATELLO MORÌ

Va bene ridere, essere felici e sorridere.
Ciò non significa che senti meno
la loro mancanza.

HEIDI AVEVA SEI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Circondati di persone la cui vita è stata influenzata dalla persona che hai perduto e lascia che le loro storie influenzino la tua vita.

ALEX AVEVA QUATTORDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Nei momenti significativi della mia vita
penso a mia mamma e mi dà forza.
Questo mi aiuta a superare molte cose.

ALECIA AVEVA DIECI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

C'era confusione e paura quando è morto mio fratello. La mia famiglia era tanto triste e nulla era più come prima. Ero preoccupata che non saremmo mai più stati felici o che sarebbe capitato qualcos'altro di brutto, ma non era vero. Solo perché una persona cara muore non significa che accadranno sempre cose brutte e nemmeno che la vita sarà sempre triste. La mia famiglia ora è di nuovo felice! Adesso è bello ricordare mio fratello, sentirlo ancora parte della famiglia. Ci vuole tempo, ma tutto migliora.

ANNA AVEVA DIECI ANNI
QUANDO SUO FRATELLO MORÌ

Parlane. Parlare di mia mamma dopo la sua morte era diventato quasi un tabù nella mia famiglia perché nessuno voleva turbare gli altri. In realtà, quando ne abbiamo parlato, ci siamo avvicinati di più. È stato bello mettere insieme i ricordi. Adesso, ad ogni suo compleanno ci riuniamo per celebrare la sua vita. Questa è stata un'idea di papà e adoro farlo. Inoltre, ci dà la possibilità di stare insieme una volta all'anno, nonostante gli impegni di tutti.

ELLA AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Cerca di non fingere che non sia successo perché potrebbe colpirti più tardi. I tuoi amici non sanno davvero cosa dire o fare, quindi a volte possono trattarti in modo diverso. Se sei sincero e cerchi di esprimere ad alta voce quello che senti, si supererà l'imbarazzo di tutti. Solo allora potrai ricevere dai tuoi amici il supporto di cui hai veramente bisogno, dopotutto è a questo che servono! Mi ci sono voluti tre anni per aprirmi completamente ai miei amici e una volta abbattuta quella barriera, mi sono sentita molto meno sola e come una bambina normale.

ABIGAIL AVEVA TREDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Crea un album o una scatola della memoria per raccogliere le cose che ti ricordano la persona che è morta.

MALENA AVEVA CINQUE ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Fai tesoro di ogni giorno che vivi sulla terra, ama la tua famiglia e i tuoi amici quanto più possibile. L'amore è eterno.

KATIE AVEVA TRE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Ricordati che è giusto continuare a parlare della persona che hai perduto, anche se chi ti sta vicino non sa sempre come rispondere. Mantieni vivo il suo ricordo – a volte ti farà piangere, altre volte sorridere – ma conserverai sempre in te una parte di lei.

KAY AVEVA NOVE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

È naturale preoccuparsi per gli adulti e i membri della famiglia, ma non è tua responsabilità consolarli o contenere il loro dolore.
È giusto chiedere e accettare le cure di cui hai bisogno. Condividere il lutto può offrire a tutti un riparo dalla tempesta.

CAT AVEVA SEI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Nel corso degli anni mi ha confortato sentire
la presenza di mia mamma nella natura:
in una leggera brezza calda che mi coglie
all'improvviso, nel bellissimo campo coltivato
vicino a casa mia o persino nell'odore
della pioggia sull'erba del giardino.
La percepisco racchiusa nella bellezza
della natura e questo rende l'enorme vuoto
nella mia vita un po' più sopportabile.

CLAIRE AVEVA CINQUE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Perdere un genitore è un vero shock. All'inizio non riesci proprio ad affrontare la realtà. Non dimenticherai mai la persona che hai perduto, ma alla fine ti renderai conto che potrai ancora divertirti. Chiunque tu abbia perso vorrebbe che tu lo facessi, anzi ne sono sicuro.

OSCAR AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

È naturale non sentirsi bene, ci saranno giorni belli e giorni brutti. Apriti con gli amici, la famiglia o anche con persone che non conosci, parla di come ti senti. Dare voce alle tue emozioni può rassicurarti: ciò che stai vivendo è normale. Parlare dei bei momenti vissuti insieme alla persona morta, aiuta a mantenerne vivo il ricordo.

LUCY AVEVA SEDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Sappi che tutto ciò che senti è normale.
Non c'è niente di giusto o sbagliato se
soffri, lasciati andare.
Non aver paura di turbare gli altri.
Sei molto importante per le persone
che ti amano e vorrebbero offrirti
il loro conforto. Continua a parlarne.

SOPHIE AVEVA NOVE ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Non preoccuparti di rendere tristi
gli adulti se parli di chi è morto.
Sono grandi, possono farcela.

CAROLINE AVEVA OTTO ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Quando ti senti solo, come mi capitava molte volte a letto, di notte prima di addormentarmi, parla ad alta voce alla persona che è morta o scrivile una lettera. È confortante pensare che, in qualche modo, possa sentire quello che gli vuoi dire.

EMMA AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Non tenerti dentro nulla.
Non dimenticare mai che i tuoi cari sono sempre al tuo fianco. Io ho ancora brutte giornate, ma conservo le foto di mia mamma e i nostri video da guardare.
Anche il colloquio con uno psicologo può aiutarti perché a volte è più facile parlare con qualcuno che non conosci.

JADE AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

All'inizio ti sembrerà un brutto sogno
e il mondo ti apparirà annebbiato,
ma sappi che il dolore si attenua.

KIRSTY AVEVA QUATTORDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Il tempo è una cosa incredibile, dimostra l'impossibile. Districa lentamente la rabbia, il vuoto, l'urlo dentro, la confusione e, più di ogni altra cosa, il senso di colpa che ti assale ogni volta che lo dimentichi per un minuto. Ci sono voluti anni, ma è accaduto. Ora sto bene.

ROBBIE AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Non lasciare che la morte di qualcuno che ami tanto ti definisca. Lascia invece che sia l'esperienza della perdita di una persona cara a definirti. Inoltre, non aver paura di aprire una conversazione con amici o familiari riguardo alla persona amata. Dai, prova! Può fare magie.

VICKY AVEVA QUATTORDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

La nonna ha detto che la mamma sarebbe
stata sempre con me guardandomi
dalla stella più luminosa del cielo.

SARAH-JANE AVEVA NOVE ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Stabilisci una relazione con lei proprio
come faresti con un genitore vivente.
Crescerà e si evolverà con te.
Mia mamma è stata al mio fianco
in tutto quello che ho fatto.
Nulla potrà mutare il nostro legame.

PHOEBE AVEVA QUATTRO ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Parla della persona che hai perso.
Potresti non volerlo fare subito,
ma poi diventerà più facile.

MIKE AVEVA OTTO ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Non c'è limite di tempo per il dolore.
Ognuno impiega una quantità di tempo
differente per superare la sua perdita.

TAYLOR AVEVA QUINDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Rivivi con gioia tutte le cose che facevi e i luoghi che visitavi con la persona che è morta, anche se eri troppo piccolo per poterti ricordare bene quei momenti.

CLAIRE AVEVA NOVE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Pronuncia il suo nome tutte le volte
che vuoi o in cui ne senti il bisogno.
Sarà sempre una parte importante di te.

LINDA AVEVA NOVE ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Non temere di esprimere le tue emozioni.
Tutte quelle che senti.

SARAH AVEVA TREDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Cerca di trovare un luogo che ti permetta di incontrare altri bambini in lutto della tua età. Fare parte di un gruppo in cui non mi sentivo diversa e con cui potevo condividere apertamente i miei sentimenti, mi è stato di grande aiuto.

JENNY AVEVA CINQUE ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Impari che la vita è troppo breve
per perdersi in piccole scaramucce.
Dall'oscurità e dalla pioggia nascono
gli arcobaleni.

ELAINE AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Il peggio è passato e sai che puoi farcela.
Qualunque cosa la vita ti riservi
avrai questa consapevolezza.

HONOR AVEVA QUINDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Tenere un diario per scrivere quello
che sento è molto personale
e mi serve per comprendere meglio
le mie emozioni.

JOSH AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Ho scritto una poesia sul mio papà.
Ho sempre trovato molto utile
scrivere, specialmente canzoni e poesie.

PARYS AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Va bene piangere e va bene anche non piangere. Parla con le persone di cui ti fidi.

INES AVEVA DODICI ANNI
QUANDO SUO PAPÀ MORÌ

Quando è morta mia mamma mi sono sentita arrabbiata e sola, ma sapevo che c'erano persone in grado di aiutarmi.

KACY AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Esprimi le tue emozioni, trova qualcuno con cui parlare della tua situazione. Fare qualcosa per ricordare la tua persona speciale può esserti d'aiuto.

ZAHARA AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Prima di parlare con qualcuno di quello che ti sta accadendo, chiedigli sempre se si sente di farlo.

GEORGE AVEVA TREDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Per favore, non dite:
"Coraggio, passerà tutto".

MELISSA AVEVA UNDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Mia mamma è sempre con me perché
l'amore non muore mai.

SHERAZ AVEVA SEDICI ANNI
QUANDO SUA MAMMA MORÌ

Questo progetto è stato creato dalla task force *Life Matters*,
un gruppo di enti che operano con un fine comune:
offrire un supporto professionale alle famiglie in lutto.

A nome di *Life Matters*, vogliamo ringraziare tutti i collaboratori che, a beneficio di altri, hanno gentilmente condiviso le loro esperienze di bambini in lutto. Tutti i consigli, i suggerimenti e i pensieri raccolti in questo e-book sono stati offerti con generosità da famiglie e bambini in lutto tramite organizzazioni, enti di beneficenza e risorse tra cui: *Child Bereavement UK, Childhood Bereavement Network, Cruse Bereavement Care,* il team di *Dramatherapy* presso il *Children's Hospital at Home Team, Grief Encounter, Life as a Widower, Living On, Princess Alice Hospice, WAY Widowed and Young, Wiltshire Treehouse* e *Winston's Wish*.

Ringraziamo inoltre *We Love This Ltd*. per aver generosamente dedicato tempo e supporto creativo alla progettazione di questo e-book.

La versione in italiano è stata tradotta da *Libellule nel cuore*,
un progetto della *Fondazione Maurizio Fragiacomo*
che sostiene i bambini e gli adolescenti in lutto.

#LostForWords

Lost for Words si traduce in “Senza parole” per definire la difficoltà dei bambini a esprimere il dolore per la perdita di una persona cara.