



Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

I bambini ci parlano

Nella società odierna è già approvata l'influenza e la varietà degli stress cui è soggetta la persona. Molte volte, però, si reputa che gli stress interessino solamente gli individui adulti, sebbene moltissime certezze scientifiche diano prova che ugualmente i bimbi sono esposti allo stress. In confronto alle persone adulte, i bambini sono specialmente esposti perché sono maggiormente sensibili alle modifiche e non hanno ancora facoltà e strumenti abbastanza sviluppate per affrontare quelle situazioni che provocano stress, i così definiti stressors.

In aggiunta, in particolar modo i più piccoli, possono avere problemi a comunicare bene le proprie sensazioni, chiedendo sostegno.

I sintomi e i segnali di stress possono cambiare con gli anni e la fase del ciclo di vita che sta vivendo il bimbo. Più il bambino è piccolo più grande è la complessità per i genitori a individuare le manifestazioni di stress, dato che i sintomi possono essere aspecifici e possono essere imputati ad altri motivi.

Il modo di adeguarsi ai diversi stressors cambia da bimbo a bimbo. In proposito siamo in grado di tenere presente certe determinanti: si è già fatta menzione dell'età del bambino e della fase del ciclo di vita che sta vivendo bensì similmente rilevanti sono la circostanza in cui si origina lo stress (acuto o cronico), la sua intensità, la reazione degli adulti di riferimento nell'affrontare la situazione stressante. Episodi traumatici tipicamente critici e ostili, come per esempio incidenti stradali, eventi atmosferici, attacchi da parte di animali, violenze patite o a cui ci assiste, abusi sessuali, costituiscono situazioni stressanti intense che possono portare a importanti effetti per il bimbo e che compongono un quadro clinico che prende il nome di sindrome post-traumatica da stress.

Da 0 a 3 anni

Se un bimbo piccolo affronta una situazione stressante (ostilità familiari, inserimento all'asilo nido), diventa nervoso, piange con facilità e spesso o si chiude in se stesso, divenendo poco disposto a farsi coinvolgere in attività ludiche con altri bambini o con i familiari. Frequentemente ha disturbi del sonno e palesa ansia da separazione. In differenti situazioni il bimbo diventa inappetente, rifiuta il cibo oppure diventa parecchio esigente nelle scelte e cala di peso.

Dai 4 agli 11 anni

In tale lasso di tempo i bambini sono in grado di palesare il loro malessere con condotte regressive, come ad esempio casi di enuresi notturna, capricci e scatti di aggressività. In tali situazioni i genitori di frequente reagiscono in maniera negativa, senza catturare i segnali per mezzo dei quali il bimbo sollecita il loro sostegno. Nel corso della frequenza a scuola, una situazione di stress può dare origine ad un abbassamento del rendimento, bassa concentrazione, iperattività e distraibilità, tali sintomi possono essere incompresi e definiti come manifestazione di una condizione clinica specifica e primaria, chiamata ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder). In tali circostanze è fondamentale rivolgersi a uno specialista per eludere diagnosi errate.



Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

Preadolescenza e oltre

L'adolescenza è una fase peculiarmente intricato e impetuoso nel corso della quale i ragazzi sono alla ricerca della propria identità e delle propria indipendenza. Nel corso di tale complesso lasso di tempo conflitti intrapsichici e pressioni esercitate dal contesto ambientale esterno fanno sì che il livello di stress del ragazzo si amplifica in maniera esponenziale. In tali situazioni l'adolescente può manifestare comportamenti devianti sino a giungere all'abuso di sostanze stupefacenti e alcol. In differenti circostanze, momenti protratti di stress possono causare inoltre maggiore ipersensibilità alla depressione.

Bimbi di ogni età

In età scolastica, maggiormente nella fase della preadolescenza, circostanze stressanti, che si protraggono nel tempo, possono far insorgere problemi fisici come fastidi addominali, cefalea, dolori muscolari, astenia, insonnia. In qualsiasi situazione è fondamentale non trascurare tali sintomi, scartando eventuali origini organiche e, se un'origine specifica non è accertabile, esaminare le situazioni ambientali e l'esistenza di eventuali stressors.

La funzione dei genitori

Consentire appoggiare il bimbo a manifestare i propri stati d'animo, sostenendolo a capirle è molto importante, come anche ascoltare, sprovvisti di pregiudizi, quello che racconta, dando prova di essere attenti e disponibili in merito ai suoi dubbi, pure se si possiede una differente sensazione della concreta consistenza dei possibili stressors. La sensibilità all'ascolto e la complicità emotiva danno origine alle opportune premesse per comprendere la difficoltà e trovare una soluzione, e condurre rendendo complice il bambino nelle scelte più appropriate. Se la situazione stressante è critica e non presenta via d'uscita o se è tipicamente denso il grado di angoscia, ci si deve rivolgere ad uno specialista.

Dott. Stefano Becagli