

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



25_Bambini e stress

La parola "stress" è diventata di moda e la si ritrova su ogni bocca. "Sei stressato?" è una domanda frequente, quasi quanto l'espressione "non ho tempo" e chi non può dire di essere stressato viene quasi guardato con diffidenza: forse si tratta di un fannullone... Chi è stressato ha inoltre la sensazione di essere importante; in fondo ci definiamo quasi esclusivamente per il lavoro prestato. Chi sono se affronto la vita con calma, se la assaporo e mi prendo il tempo per fare le cose con comodo o per ozio?

Quello che percepiamo come stress è diverso per ognuno di noi

Lo stress è causato da eventi che viviamo come piacevoli, minacciosi o travolgenti. Lo stress si genera quando non si trovano metodi adeguati per superare una situazione difficile e questa viene vissuta come un peso. L'atteggiamento interiore gioca un ruolo fondamentale: i perfezionisti sono stressati più spesso delle persone rilassate; il perfezionismo è un vero e proprio flagello. Anche quando si pretende molto da se stessi e si hanno aspettative elevate ci si stressa molto più facilmente molto più facilmente che se si allineano le proprie prestazioni a quello che si sa fare.

Lo stress nei bambini e nei giovani

Lo stress può esprimersi sia fisicamente che psicologicamente: i bambini e i giovani interessati da questo fenomeno, ad esempio, accusano mal di pancia, accessi di sudore o mal di testa, sono nervosi, spossati o hanno paura. La cosa è assolutamente normale quando si tratta di reazioni di breve durata a eventi recenti, come ad esempio un compito in classe difficile, ma diventa un problema se i sintomi permangono a lungo. Alcuni giovani e bambini diventano aggressivi e hanno reazioni distruttive; li si nota perché disturbano in continuazione. Altri invece si chiudono in se stessi, parlano poco e paiono privi di energie. A lungo termine entrambe queste reazioni possono ripercuotersi negativamente sulle loro relazioni sociali.

Esiste naturalmente un gran numero di fattori che causano lo stress, con cui i giovani e i bambini si devono confrontare quotidianamente, ad es. i conflitti con i genitori, lo studio o i coetanei, i problemi economici, la difficoltà che comporta la crescita, la pressione a scuola.... Spesso i bambini percepiscono anche i problemi dei genitori e reagiscono manifestando dei sintomi.

Un circolo vizioso: lo stress causa paura e la paura stress

Gli studi sullo sviluppo del cervello in ambito neuroscientifico hanno dimostrato che chi ha paura e si ritiene stupido non è in grado di imparare alcunché. L'esempio dato dagli adulti che hanno un rapporto significativo con i bambini e i giovani è molto importante per quel che riguarda la percezione dello stress. Se gli adulti mostrano una certa calma e non si fanno prendere dal panico quando qualcosa va storto, possono trasmettere tutto ciò anche ai giovani e ai bambini.

Il messaggio che è possibile sbagliare tranquillizza i bambini

Naturalmente i bambini e i giovani sono più rilassati quando i genitori e gli insegnanti mostrano loro che valgono e che vanno bene, indipendentemente dal loro rendimento, cosa che inoltre rafforza la loro autostima. Quando gli adulti notano che i bambini o i giovani si comportano in modo strano, la cosa migliore che possono fare è di parlare con loro interessandosi realmente alla loro vita interiore, perché anche un sentito interessamento alle loro esperienze funge da sostegno contro lo stress.

"Il compito più importante che hanno i genitori oggi è di preservare i loro figli dalla pressione che la società esercita sui bambini", afferma con convinzione il neuroscienziato prof. Gerald Hüther.

Testo Astrid Egger, Traduzione Giulio Monteduro