

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



08_Non lasciate vostro figlio da solo quando piange

Quando un bebè piange ha sempre dei buoni motivi

Ha paura, male, oppure sete o fame, è sfinito, si sente solo, è sovrastato dagli stimoli, è annoiato, ha troppo caldo o troppo freddo, oppure percepisce le ansie e le preoccupazioni dei genitori. A volte non è possibile scoprire perché un bambino piange, ma quello che è certo è che non grida mai per far arrabbiare i genitori, per esercitare potere sui genitori, per divertimento o per cattiveria. Eppure quanto spesso accade che un bebè pianga nelle carrozzina o di notte in camera propria, senza che nessuno lo tiri fuori e lo tranquillizzi?

Piangere è la loro unica garanzia di sopravvivenza

Per i bebè piangere è l'unico modo che hanno a disposizione per mostrare che non stanno bene. Quando piangono si sentono inermi e soli. Karl Heinz Brisch, medico specialista in psichiatria infantile e dell'adolescenza, scrive nel suo libro *SAFE - Formazione sicura per i genitori* che per i genitori è particolarmente importante sapere che i bebè non sono ancora in grado di gestire i carichi maggiori di stress e pertanto neanche di calmarsi da soli. Fin dall'inizio hanno bisogno di almeno una figura di accudimento, che li aiuti a gestire e smaltire lo stress attraverso un sensibile contatto corporeo, ad esempio una tenera carezza, il contatto degli occhi e parole piene di comprensione. In questo modo la figura di accudimento comunica loro una sensazione di sicurezza emotiva. Solamente dopo molte di queste utili esperienze il piccolo impara come è possibile gestire lo stress.

Cos'è meglio fare per tranquillizzare i bambini?

Il mezzo più efficace è il contatto corporeo: cullarli, abbracciarli, accarezzarli o massaggiarli, cantare e occuparsi del malessere del bambino con voce tranquilla. Se il bambino viene abbandonato da solo al suo pianto, sente che quando prova paura o dolore non può avere la certezza che arriverà qualcuno a dargli protezione e sicurezza. È un'esperienza di impotenza, di abbandono, perfino di panico e di paura di morire. Immaginatevi che sia notte e che vi troviate in ospedale, provate dolore e paura, chiamate l'infermiera ma non arriva. Quanto più perso si deve sentire un bambino che piange di notte? Queste esperienze rimangono profondamente impresse nel bambino.

Cosa fare quando i genitori stessi vengono stressati dalle grida del bambino?

A volte non è possibile calmare il bambino e non si riesce a scoprire cos'ha, cosa che si traduce in stress anche per i genitori. Ma già tenere il piccolo in braccio gli comunica che non è abbandonato a se stesso nel momento del bisogno. Ogni forma di amorevole contatto corporeo aiuta il bambino a smaltire un po' lo stress e la tensione.

Il contatto corporeo tranquillizza perché il cervello rilascia neurotrasmettitori che leniscono il dolore e la tensione e che costruiscono un senso di comunione e legame, dando di conseguenza un senso di sicurezza e protezione. Quando un genitore è troppo stanco o è a sua volta troppo teso, è consigliabile mettere il bambino in braccio all'altro genitore e recuperare le forze. In alternativa ci si può far aiutare per qualche ora dai nonni, da amici o dai vicini. Sappiamo tutti che è più facile tranquillizzare qualcun altro quando noi stessi abbiamo un equilibrio interiore, altrimenti si rischia di agitarsi l'un l'altro. Con il *Pronto Soccorso Emozionale (PSE)* le ostetriche e le infermiere pediatriche esperte possono offrire alle mamme un buon aiuto mirato per rilassarsi, per sviluppare fiducia in se stesse nella loro veste di madri e per superare traumi legati al parto.

Se quando piange prendiamo il bambino in braccio, lo viziato?

Purtroppo regna ancora frequente la credenza che piangere non faccia male ai bambini. Questa convinzione è un retaggio del periodo nazista in cui la si trovava nei manuali di educazione e si credeva che tenendo in braccio i bambini li si potesse viziare. Oggi le ricerche in ambito neuroscientifico sullo sviluppo del cervello e sull'attaccamento dimostrano il contrario. Solamente chi durante l'infanzia nelle situazioni di stress e paura ha sentito di avere qualcuno accanto, sviluppa con il tempo la capacità di tranquillizzarsi da solo e gestire meglio gli stati di agitazione.

Testo: Astrid Egger, Traduzione Giulio Monteduro