

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



09_Quando i bambini sono inconsolabili

Alla fine il bambino nasce, piange e piange. I genitori sono stanchi, disperati e si sentono impotenti perché tutto ciò che offrono al bambino come rassicurazione e sostegno non serve a nulla. Molti si scatenano in un frenetico azionismo, rimettono il bambino al seno, forse ha fame, altri fanno dondolare con forza il bambino su e giù, spesso con l'aiuto di una palla da ginnastica, oppure lo cullano in braccio. Spesso il bambino si addormenta brevemente per la stanchezza, ma appena lo si mette a letto ricomincia a piangere.

Il pianto è il linguaggio del corpo dei bambini.

Lo usano per comunicare quando sono stanchi, affamati, hanno freddo o caldo, provano dolore o hanno bisogno di elaborare ciò che è avvenuto durante la giornata. "I bambini vogliono essere ascoltati con questi messaggi", afferma Thomas Harms, terapeuta corporeo di Brema e sviluppatore di Emotional First Aid - EEH. Nel 90% dei casi, i genitori, i nonni o l'ambiente sospettano problemi digestivi se il bambino piange spesso. Tuttavia, questo assunto non è sempre vero poiché solo il 10% dei neonati presenta effettivi problemi gastrointestinali. Quando il bambino piange, tutto il corpo si tende e la parete addominale diventa dura. Ne consegue l'ipotesi di sopra.

I genitori vogliono che il bambino smetta di piangere il prima possibile.

Tutto viene fatto, perché si vogliono bambini sereni e felici ed è estremamente difficile sopportare che un bambino pianga a lungo e rumorosamente. Questo crea un enorme stress per i genitori. Ma i neonati si esprimono attraverso il pianto, dice Harms. All'EEH, ostetriche esperte e consulenti per l'allattamento mostrano ai genitori come reagire con calma al pianto. I genitori imparano semplici tecniche per regolare meglio gli elevati livelli di stress interno durante le fasi di pianto del bambino. Si tratta, ad esempio, di semplici tecniche di respirazione. L'obiettivo non è quindi quello di calmare rapidamente il bambino, ma di entrare in contatto con lui e ascoltarlo, di essere semplicemente presente. Per fare questo, il primo passo è che il padre o la madre si tranquillizzino per sentirsi di nuovo se stessi invece di reagire rapidamente e frettolosamente.

Il rilassamento del corpo e della mente è il prerequisito fondamentale per il legame.

È interessante notare che non basta avere buona volontà per costruire un legame intimo con il bambino, la chiave è prima di tutto sentire, percepire e rilassarsi. Gli esperti lo chiamano "auto-attaccamento", i bambini sentono quando mamma e papà sono completamente presenti. I pensieri non sono esterni, ad esempio "che altro devo fare?", ma completamente centrati. Si osserva spesso che i bambini che possono piangere in pace sulla pancia della madre si calmano respirando con calma e rimanendo aperti a ciò che accade. Gli esperti possono aiutare i genitori attraverso interventi orientati al corpo. "Solo quando sono rilassato posso impegnarmi con qualcuno", è convinto Harms.

I bambini comunicano le loro esperienze e anche le esperienze della nascita con il loro pianto.

Un bambino che si sente sicuro e rilassato con i genitori a volte inizia semplicemente a piangere, "racconta" le sue esperienze difficili. È importante che i genitori inizino a riconoscere i sentimenti che semplicemente ci sono. Le ostetriche possono aiutare i genitori e i neonati a superare le situazioni di crisi emotiva dopo la nascita attraverso un approccio terapeutico e di consulenza orientato al corpo.

Come può il Pronto Soccorso Emotivo - EEH aiutare questi genitori e questi bambini?

I genitori imparano a riconoscere precocemente i segnali del corpo del bambino come segnali di allarme. Invece di scatenarsi in un frenetico azionismo, i genitori rallentano per il momento il loro organismo con esercizi fisici specifici e ritrovano così il loro centro. Anche se i neonati e i bambini un po' più grandi non dormono serenamente di notte e gli accompagnatori sono allo stremo delle forze, è possibile fornire un aiuto. Questa elaborazione preventiva del trauma è molto importante per una relazione d'amore con il neonato, ma anche per la famiglia, nel caso in cui si prevedano altre gravidanze.

Testo Elisabeth Kußtatscher, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it