

“Restate insieme o piango”

La separazione dei genitori la nuova paura dei bambini

DANIELA DANIELE

L'allarme degli psicologi

Lamentano mal di pancia o mal di testa. Soffrono d'insonnia, ma spesso hanno incubi. All'improvviso, non vogliono più andare a scuola, si isolano. Nei casi più gravi diventano aggressivi. Sono campanelli d'allarme che devono suonare forte e chiaro per i genitori: potrebbero significare che i loro figli stanno vivendo sotto stress. Un male che gli adulti conoscono fin troppo bene e che può colpire i più piccoli, addirittura prima dei 3 anni.

Il dossier del mensile «Geo», che sarà in edicola il prossimo 23 maggio, è dedicato alle sofferenze dei bambini e al loro stato psicologico: le cause, le conseguenze e i rimedi dello stress infantile.

Sindromi diffuse

Una ricerca condotta tra il 2005 e il 2007 su 12 mila allievi delle elementari dal Cenpis, il Centro di Psicologia Specialistica di Roma, ha messo in evidenza che la prima causa di stress nei giovanissimi è la paura che i genitori si separino. Segue a ruota quella di non essere all'altezza di

LE
Se l'ambiente
è difficile, ten-
di ob

un compito (28%) e, quindi, di deludere i grandi. E non sono soltanto le liti tra mamma e papà ad allarmare i bambini, ma anche la loro freddezza, l'indifferenza e la mancanza di comunicazione tra i genitori. «Spesso - osserva Laura Cosu-

lich, psicologa e mediatrice familiare del Gea, Centro genitori Ancorà di Milano - se non sanno che cosa succede, tendono a convincersi che sia colpa loro, se i grandi sono arrabbiati».

Anna Oliverio Ferraris, docente di Psicologia dello sviluppo all'Università La Sapienza di Roma, spiega che un bambino sotto i 6 anni «va in agitazione anche a causa di un forte bisticcio tra i genitori» e che i piccoli sono molto reattivi alle tensioni e ai distacchi. Se lo stress è occasionale e di breve durata, tutto si risolve. Diverse le conseguenze se la situazione diventa grave e prolungata.

In questo caso possono intervenire problemi di salute fisica. Quando i figli piccoli vivono costantemente in un clima «ad alta tensione», di-

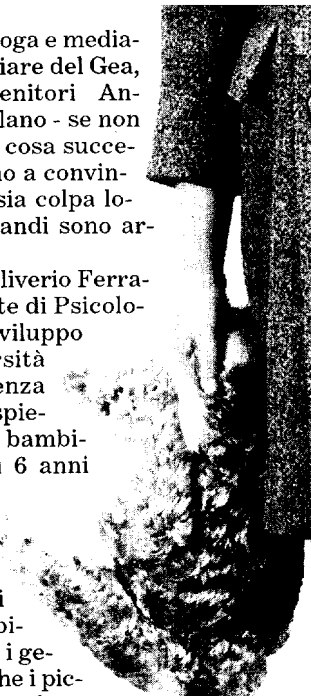
ventano più vulnerabili alle infezioni. Lo ha dimostrato uno studio dell'Università di Rochester (Usa), durato un triennio, su 160 bambini tra i 5 e i 10 anni. Ricercatori dell'Università di Linköping (Svezia) hanno seguito 7443 famiglie dal momento della nascita dei figli fino ai 6 anni e hanno visto che quelli immersi in un ambiente familiare stressante avevano il doppio delle probabilità di diventare obesi.

L'«Helmholtz Center for Environmental Research» di Lipsia, in Germania, ha poi stabilito un legame fra stress infantile e allergie. Gli

scienziati tedeschi hanno esaminato 3 mila bambini e scoperto che, in stato di stress, si determina nel loro organismo un aumento di cortisolo, ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, che li rende più predisposti all'ansia.

Conferma Giovanni Biggio, docente di neuropsicofarmacologia all'Università di Cagliari: «Il cervello dei bambini è in crescita ed è plastico nei confronti dell'ambiente: si aggiorna continuamente».

I piccoli devono fare anche i conti con le difficoltà a scuola. Non soltanto quelle relative allo studio che, se amplificate da genitori con aspettative ansiogene, possono creare gravi stati di malessere. Tant'è vero che una ricerca del 2007 dell'Università inglese di Bath ha dimostrato che i livelli di cortisolo cominciavano ad aumentare nei bambini che sarebbero



andati alle elementari già sei mesi prima dell'inizio della scuola.

L'ombra del bullismo

A creare problemi ai nostri piccoli è anche il bullismo. Colpisce soprattutto tra i 6 e i 10 anni e ha raggiunto, in Italia, livelli preoccupanti. Secondo il dossier di «Geo», superiamo quelli della Gran Bretagna e dei Paesi Scandinavi. Vittime del fenomeno il 33% dei bambini delle elementari e il 17% di quelli delle medie.

Come proteggere i cuccioli dalla sofferenza? Gli esperti fanno notare che una quota accettabile di stress aiuta a crescere. Ma tutto dipende dall'entità e dalla durata.

Lo stress dei più piccoli

COLPISCE I BAMBINI ANCHE SOTTO I 3 ANNI

Teme che i genitori si separino



47%

Ha paura di deludere i grandi



28%

Allievi alle elementari vittime di bullismo



33%

di questi

Subisce botte, minacce e furti



20%



4,2%

dei bimbi che vivono sotto stress rischia l'obesità, accertato il legame tra stress infantile e allergie

Fonte:

CENPIS, Centro di Psicologia Specialistica di Roma
UNIVERSITÀ DI ROCHESTER (Usa)
UNIVERSITÀ DI LINKÖPING (Svezia)
HFZ, Helmholtz Center for Environmental Research di Lipsia
UNIVERSITÀ DI BATH (UK)
più contributi da LA SAPIENZA
e UNIVERSITÀ LA BICOCCA DI MILANO

Partners
LA STAMPA

«Lasciateli annoiare un po' e diventeranno più creativi»

5 domande a
Bianchi di Castelbianco
psicoterapeuta

Federico Bianchi di Castelbianco, lei è un famoso psicoterapeuta dell'età evolutiva: anche a lei risulta che lo stress infantile è in continuo aumento?

«Sì, in percentuali elevate. E ne abbiamo il polso notando la crescita dell'aggressività, uno dei primi sintomi di questo disagio. Poi ci sono certe manifestazioni rituali, come i tic, e la difficoltà di concentrazione. E' un problema non da poco».

Stiamo allevando una generazione di stressati. Quale è la ragione principale?

«E' cambiata la società, i bambini sono senza dubbio lasciati più soli con se stessi. C'è, da parte dei grandi, un'evidente spinta a farli crescere forzatamente in fretta: la pizzecca con gli amici al ristorante già a sei anni, il telefonino cellulare in giovanissima età. E poi computer, Internet, videogiochi, televisione.».

Qual è il loro effetto su menti fragili, che sono ancora in formazione?

«Insomma, si cerca di farne al più presto degli "ometti" e delle "donnine", nell'errata convinzione che "prima impareranno certe cose, prima si troveranno a loro agio nel mondo". Non è così. In realtà, si crea loro una quantità infinita di stati d'ansia».

Qual è, allora, il suo consiglio per i genitori?

«Il consiglio che diamo ai genitori è di tenere i piccoli a casa almeno per i primi due anni. Lo so, quando entrambi lavorano non è facile, ma sarebbe molto utile. Poi i padri dovrebbero imparare a dedicare loro più tempo, svolgendo attività singolarmente con ogni figlio e, in generale, bisognerebbe dare alla famiglia ritmi che i più piccoli possano seguire. E' anche importante non riempirli di cose da fare, lasciare che siano bambini. Lasciarli annoiare».

La noia? Sembra un paradosso: che effetti può produrre sui bambini?

«La noia, non dobbiamo dimenticarlo, è creativa. Invece si cerca di renderli al più presto indipendenti. Ma le conseguenze, poi, si pagano».

[D. DAN.]