

dall'adulto un appoggio per orientarsi nel tempo amato e sicuro. È tutto il contrario del disordine e della precarietà che minano la pace di tante famiglie. Il tempo per un figlio deve essere un compagno gradito, fatto di "prima" e "dopo" che scandiscono la giornata in modo da formare un riferimento rassicurante.

I bambini sentono l'esigenza di tappe certe e rassicuranti, in caso contrario cominciano a piagnucolare: «*Che cosa faccio adesso? E dopo che cosa facciamo?*».

È altamente educativa la capacità di **creare occasioni, gesti, momenti semplici che segnano la scansione e la ricchezza della giornata**.

CHE COSA FARE?

Ai bambini piace sentirsi spiegare:

«Verso le sette papà sarà qui e mentre io preparerò la cena, tu potrai giocare con lui. Dopo la cena guarderemo Tom e Jerry e poi...». **La motivazione più importante è infondere tranquillità nella giornata dei figli.** Questa tranquillità si riverserà anche sui genitori.

E i bambini imparano che il futuro è qualche cosa che si progetta e si costruisce insieme, che non costituisce

un assillo, e si può facilmente dominare.

La scansione del tempo deve prevedere le ore del gioco e quelle del dovere: i bambini devono avere piccoli compiti (che poi vengono sempre verificati), alcuni momenti quotidiani di tempo condiviso e magari anche dei **piccoli spazi di tempo da decidere autonomamente**.

I figli devono però sempre sentire che esiste un itinerario di crescita lungo il quale sono accompagnati dalla mano ferma di un adulto. **Gli ultimi momenti della giornata** possono diventare quelli del raccoglimento e magari del ringraziamento: **un breve momento di preghiera e di quiete**, qualche piccolo rito aumentano la sicurezza e il calore utili a piccoli e grandi. **educare**

da: BRUNO FERRERO, *Il Bollettino Salesiano* - rubrica *Come Don Bosco*, L'EDUCATORE
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano



Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

SCHEDA

11

GIALLA

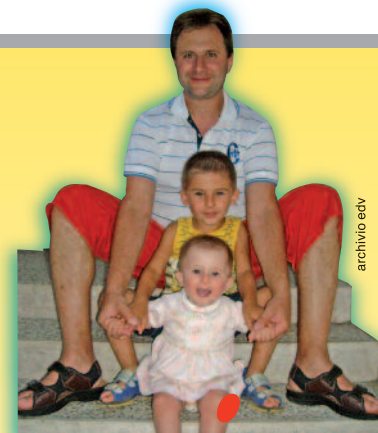
serie

EDUCARE LA FAMIGLIA CON LA FAMIGLIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

L'EDUCATORE

Perché
l'ansia?
La magica
Armaturo



archivio edv

**UN RASSICURANTE PROGETTO NEL QUALE
IL BAMBINO SI SENTE SOGGETTO AMATO,
PARTECIPE E PROTAGONISTA**

Aumentano a livello esponenziale i problemi dei più piccoli che somatizzano tutto, incorporando nella loro persona le difficoltà della loro famiglia. Abbiamo **bambini con sempre maggiori disturbi. Qualche semplice rimedio.**

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

«**S**ONO stanca di vivere» ha detto una bambina, con tutta la serietà dei suoi cinque anni, ai genitori sbigottiti. Una bambina assolutamente normale, ben inserita in una famiglia benestante.

Solo una scintilla, in fondo, di un fuoco ben più significativo che insidia i più piccoli, oggi. **Bambini carichi di cose**, circondati di comodità, ben nutriti e ben vestiti, **ma soli e confusi**. Sui giornali si rincorrono statistiche sull'aumento dei bambini **che consumano tranquillanti o affollano gli studi psichiatrici**.

È allarme sociale: ormai uno su cinque manifesta specifici disturbi d'ansia. Ansia da separazione. Ansia generalizzata. Fobie specifiche. Fobie sociali. «Le cause... sono da ricercare tutte nella storia di questi ragazzi e dei loro genitori. Legati alla storia dei nostri tempi», dice Francesco Maria Guzzetta, neuropsichiatra infantile.

Poi spiega: «**Il cambiamento della nostra società è stato segnato dal passaggio dalla civiltà contadina e insieme dalla mutazione del matrimonio che è completamente diverso oggi da com'era trent'anni fa. E che si riflette quasi sempre in maniera negativa sul bimbo per via di assenza di sicurezze, certezze, serenità**».

I matrimoni cambiano. I divorzi e le separazioni esplodono. E i piccoli somatizzano: con crisi di pianto disperato, agitazione psicomotoria, pipì a letto, nausea, vomito.

I più grandi non piangono, ma per **l'ansia da separazione** non dormono, hanno gli incubi, svengono, sentono palpitazioni e senso di vertigini.

Ma non finisce qui. Al disturbo di ansia da separazione si alterna quello di ansia generalizzata che in medicina viene chiamato **iperansioso** e che nei ragazzini si trasforma nell'iperattività neurovegetativa, tensione motoria, palpitazioni, sudorazione e **ridotta capacità di concentrazione** per colpa di quel terribile



È allarme sociale: oggi un bambino su cinque manifesta specifici disturbi d'ansia.

... Bambini con disturbi del sonno, alimentari, della parola, bambini solitari, bimbi 'pacco'...

senso di "un nodo alla gola" o di "testa vuota". Bambini con disturbi del sonno, alimentari o della parola, bambini depressi, bambini iperattivi, bambini "divorziati", bambini ricattati, annoiati, solitari e asociali, bambini "pacco".

La nostra società fa male all'infanzia? «Basta entrare in punta di piedi nella vita quotidiana di tante famiglie» scrive la pedagoga Pina Tromellini «per notare ciò che avviene dietro una parvenza di perbenismo alimentata da adulti che paiono non riflettere sui problemi. La famiglia in alcuni casi è diventata un'aggregazione di individui tenuti insieme da ragioni tutte diverse; scarso è il rispetto dell'altro, specie del bambino... **I grandi non hanno tempo per far capire ai piccoli l'ordine delle cose, il succedersi dei gesti, il perché di quanto avviene.** Nella fretta quotidiana piccoli e grandi sono travolti da un ciclone di incombenze. Le attività extrafamiliari sono assillanti; il mantenimento della qualità professionale assorbe le menti e le energie; la casa deve essere presentabile agli amici, ma scarsi sono gli spazi per l'infanzia; l'immagine individuale e sociale esige cure continue... Il tempo da dedicare ai figli è di conseguenza quasi inesistente».

Nelle famiglie "formula uno" svanisce uno degli aspetti più importanti del sistema preventivo. Quello che un cinquantenne esprime così: «**I miei genitori erano protezione, fiducia, calore.** Quando penso alla mia infanzia, sento ancora oggi la sensazione del calore su di me, dietro di me e intorno a me, provo questo meraviglioso sentimento di vivere non ancora per conto proprio, ma di appoggiarsi interamente, con anima e corpo, agli altri che si addossavano il peso della mia vita. Sono corso attraverso pericoli e atrocità come luce che penetra in uno specchio. **Questo è ciò che io definisco la fortuna della mia infanzia, quella magica armatura che, una volta messa addosso a qualcuno, garantisce protezione per tutta la vita**».

La magica armatura è costituita prima di tutto dall'orizzonte rassicurante di un progetto, nel quale il bambino si sente soggetto amato, partecipe e protagonista. Dalla capacità dei genitori di costruire uno spazio e un tempo "organizzati": **il bambino si aspetta**

Che possano dire: «I miei genitori erano protezione, fiducia, calore»!