

difendi tuo figlio dai



BRUTTI

INCONTRI



❖ Sono purtroppo frequenti i casi di bambini che entrano in contatto con persone che, invece di tutelarli nei loro diritti, approfittano della loro innocenza, esponendoli a situazioni di maltrattamento fisico, psicologico e sessuale. Per un genitore non è possibile seguire e controllare il proprio figlio 24 ore su 24 e sicuramente questa non sarebbe una soluzione sana per sentirsi più tranquilli.

Riconoscere il pericolo

❖ È più proficuo, invece, insegnare al bambino a proteggersi, così da promuovere le sue risorse e la sua autostima, fornendogli gli strumenti utili per riconoscere le situazioni di

pericolo. Fin da piccolo il bimbo può capire, se guidato e contenuto, che ha dei diritti e che può scegliere ciò che lo fa star meglio, partendo dalle decisioni quotidiane, come praticare uno sport piuttosto che un altro o quale libro leggere prima di andare a dormire. I genitori temono che parlare ai propri figli dei pericoli possibili possa spaventarli o renderli diffidenti nei confronti degli altri e del mondo esterno. In realtà, pur essendo questa una preoccupazione comprensibile, ci sono delle strategie efficaci che aiutano sia il bambino sia il genitore a sentirsi più sicuri.

Sì al dialogo

Il punto di partenza è instaurare con il proprio figlio un dialogo basato sulla fiducia e sulla certezza di poter parlare con la mamma o con il papà ogni volta che sente violato il suo diritto di sentirsi al sicuro. Il bambino deve, quindi, imparare che non deve avere segreti con i genitori, neppure quando qualcuno gli dice di farlo. Perciò un genitore dovrebbe trasmettere al proprio bambino il messaggio che parlare non è inutile, né tanto meno dannoso, ma che solo con la condivisione e il confronto si possono trovare assieme le soluzioni per stare meglio. Inoltre, rimangono utili e valide le "tradizionali" regole da insegnare ai bambini: non parlare con gli sconosciuti, non accettare inviti a casa o in auto senza il permesso dei genitori e raccontare agli adulti di fiducia tutto ciò che suscita sensazioni di stranezza e di disagio.

UNO DEI TIMORI PIÙ DIFFUSI TRA I GENITORI È RAPPRESENTATO DALLA POSSIBILITÀ

I segnali da non sottovalutare

I GENITORI DEVONO PORSI IN ASCOLTO DEL FIGLIO, DANDO ATTENZIONE A CIÒ CHE RACCONTA E AI SENTIMENTI CHE ESPRIME. ECCO CHE COSA PUÒ "DIRE" IL BAMBINO

- ❁ Riporta che quella persona non gli piace e rifiuta di stare con lei/lui: è bene approfondire con lui cosa lo mette a disagio e perché, quali comportamenti gli sono parsi strani o insoliti o l'hanno messo in imbarazzo.
- ❁ Presenta sintomi psicosomatici: per i bambini è spesso difficile verbalizzare una preoccupazione o una paura, perciò spesso è il loro corpo a farsene portavoce, manifestando, per esempio, mal di testa, mal di pancia o tic.
- ❁ Esprime una forte ansia nel separarsi da mamma e papà:

improvvisamente non vuole più andare all'asilo, mostrando pianto inconsolabile e reazioni emotive e comportamentali difficili da contenere.

- ❁ Ha incubi notturni oppure fa la pipì a letto: durante il sonno le difese si abbassano e non si può più esercitare il controllo delle proprie reazioni.

- ❁ Ha reazioni rabbiose e aggressive senza un'evidente causa scatenante: il bambino spaventato può trovare nella rabbia uno strumento per difendersi da altri potenziali attacchi o per sentirsi

- più forte di fronte al pericolo.
- ❁ Fatica a concentrarsi nelle attività scolastiche: se la mente del bambino è occupata da pensieri negativi e disturbanti, può essere compromessa la sua capacità di apprendere e prestare attenzione a ciò che gli viene insegnato.
- ❁ Non necessariamente un bambino che abbia uno o più di questi sintomi sta subendo un abuso o un maltrattamento, ma vale la pena comunque di approfondire.

IL COMPORTAMENTO DA TENERE

- ❁ Se il bambino confida un episodio insolito o "strano", è importante non arrabbiarsi con lui: così facendo, si rischia solo che il piccolo se ne senta responsabile o che maturi sensi di colpa e vergogna. Occorre invece prestare ascolto, dare fede alle sue parole e aiutarlo a esprimere il proprio disagio.

Utilizzare il disegno...

- ❁ Se ci si accorge che il bambino è bloccato o è confuso, può essere utile ricorrere al disegno, chiedendogli, per esempio, di rappresentare la parte peggiore del ricordo. In tal modo è possibile cogliere ciò che l'ha maggiormente turbato e impressionato.

...il gioco

- ❁ Un altro utile strumento per entrare in contatto con il mondo emotivo dei piccoli è sicuramente il gioco. Il genitore può, quindi, aiutare il bambino a "mettere in scena" simbolicamente quanto gli è accaduto, facendo scegliere a lui i personaggi coinvolti e aiutandolo a chiarire il ruolo di ognuno di questi. L'adulto dovrebbe intervenire solo per incoraggiare il piccolo nella

ricostruzione dell'episodio, ricordandogli che sta facendo un buon lavoro e che riceverà solo sostegno e protezione.

...le fiabe

- ❁ Anche la lettura di fiabe può essere una via d'accesso privilegiata al mondo interiore del bambino: in biblioteca e in libreria è possibile trovare una varietà di libri che affrontano tematiche emotive e che hanno come protagonisti proprio i bambini: la lettura di una storia può riattivare nel piccolo vissuti emotivi propri e far sì che si possa identificare con un personaggio del racconto, riuscendo, così, a rivelare contenuti personali.

No alle reazioni eccessive, sì ad aiuti mirati

È molto importante che il genitore, una volta raccolte le informazioni, non si faccia prendere dal panico e non abbia reazioni emotive incontrollate, con il rischio di spaventare ulteriormente il bambino, il quale potrebbe pensare di aver sbagliato a confidarsi. Spesso, infatti, i bambini non rivelano ai genitori le proprie sofferenze, perché li vedono già carichi di pensieri e problemi e temono di appesantirli ulteriormente e di essere i responsabili delle loro fatiche. Affinché il bambino si possa sentire realmente sostenuto, l'adulto deve superare l'idea di farcela da solo e rivolgersi a figure professionali competenti, come il pediatra di riferimento. Sarà poi il medico a consigliare se affidarsi a uno psicoterapeuta per un percorso psicologico utile alla soluzione del problema.

di Francesca Limonta, psicologa e psicoterapeuta a Bergamo

E IL PROPRIO BAMBINO CONOSCA ADULTI "PERICOLOSI". I CONSIGLI DEGLI ESPERTI