

# quando il piccolo

Mal di pancia, mal di testa, rifiuto del cibo o, al contrario, obesità sono spesso disturbi psicosomatici, un problema in forte aumento tra i piccoli. Come riconoscerli e affrontarli

## "PARLA" CON IL CORPO

### GLI ORGANI BERSAGLIO



♥ Sempre più bambini lamentano mal di pancia, mal di testa o altri disturbi fisici che però, anche in seguito a visite ed esami medici, non sono riconducibili a un'origine organica. Questi malesseri vengono allora catalogati come "psicosomatici", ovvero trovano spiegazione in fattori di natura psicologica, ma si manifestano attraverso il corpo. Soprattutto nei bambini più piccoli, infatti,

quando il linguaggio non è ancora pienamente sviluppato e la parola non rappresenta il principale canale di espressione e comunicazione, il corpo diventa il mezzo privilegiato per esprimere un disagio. La scelta dell'organo è inconscia, ma non è mai casuale, ovvero il bambino "sceglie" il sintomo che meglio ricorda simbolicamente il suo malessere.

#### prima il pediatra

Essendo sintomi che interessano l'organismo, è prioritario parlare al pediatra di come si manifesta il disturbo, in quali situazioni specifiche e con quale intensità e frequenza. Spetta al pediatra, se lo ritiene necessario, prescrivere indagini per individuare o escludere una potenziale origine organica ed eventualmente suggerire un'analisi psicologica, per risalire all'origine del disagio.

#### poi lo psicoterapeuta

Questa figura può aiutare a comprendere lo stato emotivo del bimbo e il significato sotteso al disturbo. Spesso il sintomo è la spia di un malessere che non riguarda solo il bambino, ma l'intero sistema familiare. La presa in carico familiare è spesso la terapia d'elezione e ha l'obiettivo di promuovere la comunicazione all'interno della famiglia, dando ai genitori gli strumenti per conoscere più a fondo il figlio.

I disturbi psicosomatici possono manifestarsi secondo forme differenti, a seconda dell'organo "bersaglio" che viene colpito dal disagio del bambino.

Rientrano in questa categoria i **disturbi**:

- ♥ **dell'apparato gastrointestinale:** mal di pancia, vomito, nausea;
- ♥ **della sfera alimentare:** rifiuto del cibo, inappetenza, obesità, dimagrimento;
- ♥ **pseudoneurologici:** cefalea, vertigini, tremori, febbre;
- ♥ **respiratori:** tosse psicogena e crisi asmatiche;
- ♥ **della pelle:** orticaria, alopecia, dermatite atopica;
- ♥ **del sonno:** insonnia, incubi, risvegli ripetuti;
- ♥ **tic e balbuzie;**
- ♥ **alterazioni del controllo sfinterico:** enuresi notturna e/o diurna, stipsi.



LA PSICOTERAPIA DOVREBBE COINVOLGERE ANCHE MAMMA E PAPÀ PER FAVORIRE LA CONOSCENZA DEL MONDO INTERIORE DEL BAMBINO

# NO

SGRIDARE IL BAMBINO  
RISCHIA DI PEGGIORARE  
LA SITUAZIONE

## L'atteggiamento da tenere

### ASCOLTARE IL BIMBO

♥ Cercare di non creare allarme, che agiterebbe ulteriormente il piccolo e non permetterebbe una lucida comprensione di ciò che sta accadendo in lui.

### NON MOSTRARE INDIFFERENZA

♥ Mai sottovalutare quello che il bambino lamenta, ma spostare la propria attenzione più sul messaggio che lui sta cercando di trasmettere che sul disturbo fisico.

### NON RIMPROVERARLO

♥ Se si considera che attraverso quello specifico malessere fisico il bambino sta esprimendo un disagio, sgridarlo potrebbe portare a conseguenze negative. In primo luogo, il bambino non decide intenzionalmente di avere il mal di pancia, non ne ha il controllo e anche per lui questo rappresenta un vero e proprio problema. Sgridarlo, pensando di suscitare in lui una reazione, può generare l'effetto contrario: il bambino percepirà un senso di impotenza e di inadeguatezza, perché non in grado di soddisfare l'aspettativa dei genitori. Questa dinamica interiore rischia di portare a una maggiore chiusura da parte del bambino, che si sentirebbe non compreso da chi gli sta vicino e giudicato negativamente. Il senso di impotenza spesso poi genera sentimenti di colpa nel bambino che potrebbe percepirsi come il responsabile delle emozioni che sperimenta e della modalità con cui le esprime. Con il rimprovero, inoltre, il genitore rischia di trasmettere al figlio

un messaggio negativo, ovvero: "Ti sgrido perché stai male, perciò ti insegno che esprimere una sofferenza di qualsiasi tipo è scorretto". In questo modo il bambino si sentirebbe ancora più bloccato nell'espressione della propria emotività.

### DARE L'ESEMPIO

♥ Il compito del genitore è sì quello di trasmettere valori educativi e morali al proprio figlio, ma questi verranno interiorizzati più facilmente se il genitore stesso li rispetta e assume un comportamento coerente. Perciò, mamma e papà hanno la responsabilità di dare l'esempio al bambino e, in questo caso, di parlare e verbalizzare le emozioni sia piacevoli sia spiacevoli, dando spazio all'ascolto e al dialogo per evitare che le

## all'origine del malessere

♥ I disturbi psicosomatici possono veicolare messaggi differenti che sono l'esito di una complessa interazione tra la personalità del bambino, il contesto familiare e altre relazioni significative. Un forte mal di pancia quando va all'asilo o a scuola può nascondere un disturbo fobico-ansioso, legato alla difficoltà di separarsi dalla mamma oppure se subisce atti di bullismo. Anche conflitti in famiglia, tensioni o eventi stressanti che il bambino fatica a comprendere, ma di cui percepisce il clima negativo, possono portarlo a somatizzare la propria preoccupazione, non riuscendo a verbalizzarla. Un disturbo psicosomatico non è, quindi, la conseguenza diretta di un evento critico che il bambino vive, ma l'esito indiretto di come lui lo percepisce e lo interpreta. Perciò un sintomo psicosomatico può essere spiegato sia in relazione a eventi come la nascita di un fratellino o le difficoltà scolastiche, sia in relazione a traumi più importanti, come lutti, separazioni e malattie.

preoccupazioni e le tensioni vengano somatizzate.

### FACILITARE LA COMUNICAZIONE

♥ Ogni famiglia vive momenti di maggiore o minore difficoltà, ma ciò che conta è non nascondersi ai figli, con l'intento di proteggerli. Così facendo infatti si rischia che sentano che qualcosa non va, ma non abbiano gli strumenti per comprendere ciò che sta accadendo. Favorendo il dialogo e legittimando l'espressione dell'emotività spiacevole, invece, il bambino non dovrà "scegliere" il corpo per chiedere aiuto e per i suoi genitori sarà meno difficile comprendere il suo disagio.

di Francesca Limonta,  
psicologa e psicoterapeuta a Bergamo

