
Il distacco da mamma e papà

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Come affrontare l'ansia da separazione nel bambino.

Non è raro che i bambini manifestino disagio al momento di separarsi dalla mamma o dal papà. Una delle situazioni più tipiche è **il momento dell'entrata a scuola al mattino**, soprattutto per i bimbi che frequentano il nido o la scuola dell'infanzia. Alcuni di essi esprimono le proprie emozioni attraverso il **pianto**, altri possono mostrarsi oppositivi, mettendo in atto delle vere e proprie **proteste**, come battere i piedi, gridare, buttarsi per terra. Spesso risulta difficile capire se si tratti di un **capriccio** o se il bambino sia realmente spaventato o preoccupato all'idea del distacco. Ci sono dei bambini che mostrano questa difficoltà soltanto i primi giorni di scuola, **altri che continuano a manifestarla per mesi**. Altri ancora sembrano essersi abituati al distacco, per poi tornare a mostrare le difficoltà iniziali, ad esempio dopo un periodo di vacanze o in seguito a qualche evento (non necessariamente spiacevole) avvenuto a scuola, in famiglia o con i pari. Il disagio a staccarsi dal genitore prende il nome di ansia da separazione. Essa compare solitamente **intorno all'ottavo mese di età**, e si manifesta nel momento in cui un genitore o una figura di riferimento, come ad esempio un nonno, si allontanano dalla vista del piccolo. Questa ansia relativa al distacco dalle figure familiari non deve preoccupare, anzi può essere considerata del tutto fisiologica, se è proporzionata all'età del bambino: **essa indica infatti che egli ha costruito un legame di attaccamento con gli adulti che si prendono cura di lui**. Quando l'ansia da separazione è eccessiva rispetto alla fase di sviluppo in cui il bambino si trova, quando si manifesta anche con sintomi fisici come **mal di pancia o mal di testa**, e quando è pervasiva, cioè si estende a molte situazioni e contesti, è importante valutarla con attenzione. In questi casi, infatti può essere opportuno capire, con l'aiuto di un esperto, se si tratti di un disturbo d'ansia da separazione ed individuare, eventualmente, i fattori che lo scatenano e quelli che ne impediscono l'estinzione. I genitori che si trovano a dover affrontare i pianti e le proteste del figlio al mattino o quando devono lasciarli ad una festa di compleanno, spesso si chiedono quale sia la strategia più appropriata per gestire queste manifestazioni. Ecco allora alcuni consigli, che andranno comunque adattati all'età del figlio, e alle specifiche situazioni. Più che concentrarsi sull'eliminare l'ansia e il disagio del bambino, è fondamentale **aiutarlo a costruire progressivamente delle abilità** che gli consentano di affrontare il momento del distacco. È importante riconoscere la sua paura e mostrare empatia. Con voce calma e decisa possiamo **fargli capire che comprendiamo ciò che sta provando**, senza minimizzare o cercare a tutti i costi di convincerlo a non avere paura. Inoltre è importante resistere al bisogno di coccolarlo e rassicurarlo in maniera eccessiva. Per i bimbi fino ai 5 anni può essere molto utile avere **una routine mattutina di saluto** e mantenerla stabile ogni giorno. In questa fase di sviluppo, infatti, la regolarità aiuta il bambino a prevedere ciò che gli accadrà, facendolo sentire più sicuro. Al momento del saluto è importante far sentire al bambino che gli vogliamo bene, abbassarsi e **guardarlo negli occhi** può essere ad esempio un ottimo modo per sintonizzarsi con lui. Quando il bambino comincia a piangere e protestare è importante **non prolungare** eccessivamente il momento del saluto. Possiamo dirgli che "sicuramente tra un pochino andrà meglio" e augurargli una "buona giornata". Poi è importante andare via senza troppe esitazioni, facendosi aiutare dal/la maestro/a, che può essere avvisato in anticipo, in modo da evitare che il bambino ci segua quando ci allontaniamo. Sebbene spesso questi episodi generino ansia e disagio anche nel genitore, è fondamentale **riconoscere le proprie emozioni, senza mostrarle al bambino**. Vederci preoccupati non farebbe altro che rafforzare in lui l'idea che c'è qualcosa di cui spaventarsi. Successivamente, quando ad esempio torniamo a prenderlo, è importante riconoscere lo sforzo fatto dal bambino e premiarlo per il suo coraggio. Un altro suggerimento è quello di **allenare i propri figli a piccoli distacchi**, anche quando non

strettamente necessario, senza aver paura delle loro reazioni. Se ad esempio ci accorgiamo che la nostra bambina fa molta fatica a separarsi dalla mamma, può essere utile farle passare una mattinata col papà a fare la spesa o a giocare, oppure farle trascorrere un po' di tempo con degli amici di famiglia. Se inizialmente il disagio mostrato dai bambini può portarci a provare un certo senso di colpa, dall'altro lato deve incoraggiarci la consapevolezza che li stiamo aiutando a costruire una maggiore capacità di separarsi da noi e di **creare nuove relazioni** che a loro volta saranno nutrimento per la loro crescita e per il loro benessere.