

Lo stress nei bambini

di Gabriella Picerno

Il termine stress è un'espressione di cui si abusa, è una categoria di sintomi e stati emotivi che interessano l'individuo. Rappresenta una condizione fisica ed emotiva che ha effetti sulla salute fisica e incide sul benessere psichico. In genere, soprattutto nel passato il termine veniva comunque riferito agli adulti, ma diverse ricerche recentemente hanno evidenziato che lo stress è una reazione sempre più presente anche nei bambini che evidenziano malattie e problemi emotivi legati allo stress.

Gli adulti in genere imparano a fronteggiare gli effetti della pressione esterna, anche rallentando i ritmi o accettando una qualità di vita inferiore. I bambini non dispongono invece di strumenti o conoscenze per adattarsi allo stress.

Lo stress si manifesta in modi diversi e ogni bambino presenta una combinazione di sintomi individuale. Sullivan (2002) afferma che "alcuni si adeguano con facilità a una tabella di marcia rigorosa e ad una intensa competizione a scuola o nello sport. Altri si abatteranno per eventi relativamente minori, come un brutto voto, un cambio di insegnante, il non essere scelti per la squadra di nuoto, oppure la rottura con un amico. In ogni caso tutti i bambini, anche quelli che si adattano bene fin da piccoli, sperimentano lo stress e spesso sono proprio i più ambiziosi a sentire maggiormente la tensione." Molti bambini oggi manifestano malattie adulte legate allo stress, quali depressione e incapacità di affrontare i problemi della vita quotidiana. Un bambino può non essere in grado di dare un nome a ciò che prova e spesso i sintomi sono banalizzati in malessere o problemi emotivi. Nella nostra società gli adulti (genitori, insegnanti, allenatori) spesso sono responsabili di pressioni sostanziali verso i minori. Queste pressioni sono le cause anche dello stress nei bambini che coinvolgono i seguenti fattori:

- **le aspettative degli adulti:**

le insoddisfazioni degli adulti spesso ricadono sui bambini ai quali si richiede degli standard di rendimento sempre più elevati, diventando l'oggetto dei sogni irrealizzati degli adulti. Sullivan (2002) conferma sostenendo che " il nostro ritmo di vita accelerato accresce la pressione sui bambini. Non è più concesso loro di essere bambini e basta. Adesso li trattiamo come piccoli adulti. Hanno tabelle di marcia serrate, devono partecipare a tutto e in tutto devono riuscire." Il fallimento fa parte della crescita e imparare dagli errori è altrettanto importante che imparare dal successo. Inoltre, imparare ad affrontare il fallimento è un aspetto fondamentale nella maturazione e nel superamento dello stress sia nei bambini che negli adulti. Sullivan (2002) continua sostenendo che "l'infanzia è un periodo dedicato a imparare a conoscere il mondo esterno, a sperimentare la sconfitta e a scendere a patti con i punti di forza e debolezze.[...] Se non riusciranno ad affermarsi come bambini, non svilupperanno mai la sicurezza necessaria a provare cose nuove, a rischiare, a credere in se stessi, a scegliere in base al loro talento naturale, alle loro doti e, sì, anche in base alle debolezze."

- **adulti stressati:**

spesso gli adulti sono pressati dagli impegni continui da sostenere. Che siano essi insegnanti o genitori, questa condizione è sempre più diffusa. Se i bambini vivono in un ambiente familiare e scolastico stressante sarà più difficile attuare momenti di ascolto, comprensione e contenimento delle emozioni e dei disagi che un bambino può vivere nel corso della sua crescita. L'esaurimento emotivo degli adulti porta anche a dedicare poco tempo ai bambini con un aumento di atteggiamenti, da parte di questi ultimi, compensativi del vuoto che hanno intorno: da qui continue richieste materiali che inducono il bambino a identificare il benessere nel possesso di oggetti materiali.

- **poco tempo dedicato ai bambini:**

l'impostazione attuale dei programmi scolastici prevede tempi serrati poterli svolgere in modo completo. Spesso i bambini sono coinvolti in molte attività scolastiche certamente interessanti, ma a discapito di una qualità delle relazioni tra docenti e alunni. Il passaggio da un'attività all'altra toglie la possibilità di riflettere, di interagire con i coetanei e gli adulti in modo significativo.

- **pressioni scolastiche e competizione:**

Oltre ai continui impegni extrascolastici, esistono altri fattori che aumentano lo stress nei bambini. Questi fattori possono riguardare la vita familiare, come ad esempio la separazione genitoriale, ma anche le istituzioni scolastiche che possono creare situazioni di intensa pressione. Sullivan (2002) sostiene che "l'infanzia e l'adolescenza sono età stressanti già di per se stesse, a prescindere della pressione del nostro stile di vita. L'infanzia è un'epoca di cambiamento e apprendimento, in cui il bambino cerca il suo posto nel mondo, crea i suoi primi rapporti interpersonali, impara a rapportarsi ai coetanei e ad affrontare le pressioni esercitate dall'ambiente, stabilisce valori morali e si abitua ai mutamenti del proprio corpo."

A scuola la tendenza a primeggiare può creare fenomeni di ansia legati soprattutto ai risultati scolastici. La richiesta ai bambini di elevati standard di rendimento, con verifiche continue genera competizione negativa sia tra bambini che tra genitori. L'attenzione eccessiva ai risultati scolastici influisce sul modo in cui i bambini affrontano il loro lavoro, magari costretti a confrontarsi con classifiche di merito per ottenere l'approvazione degli adulti, siano essi genitori o insegnanti.

- **poco svago e momenti "vuoti":**

rispetto al passato oggi i bambini hanno molto meno tempo libero. Le giornate trascorrono con una serie di impegni da assolvere che lasciano poco spazio al gioco, al rilassamento. Se continuamente stimolati, i bambini hanno bisogno di ulteriori stimoli e i pochi momenti liberi spesso vengono colmati da sollecitazioni ulteriori (televisione, computer, videogiochi). In questi casi i livelli di stress durante la giornata non diminuiscono, ma aumentano. Esiste la tendenza a credere che un maggior numero di esperienze o di input formativi possa aumentare le competenze nei bambini. In realtà per conoscere è

necessario soffermarsi, riflettere, condividere. Tutto questo richiede un tempo più dilatato e non "urgente", perché occorre elaborare, ma anche mettersi in rapporto con le cose e con gli altri.

Non tutto lo stress è nocivo in quanto può risultare stimolante e dare la motivazione a terminare un impegno preso. Sullivan (2002) infatti afferma che " le situazioni stressanti insegnano ai bambini importanti competenze, come la capacità decisionale, la gestione del tempo e l'autocontrollo; stimolano la ricerca di soluzioni, il superamento dei fallimenti e fanno comprendere il bisogno di rilassarsi e l'arte del compromesso.[...] Tutti però abbiamo una soglia oltre la quale lo stress diventa nocivo".

Lo stress quindi può avere effetti anche positivi, ma se viene oltre passata una "soglia" si generano tutta una serie di problemi che possono riguardare il mantenimento dei rapporti interpersonali, l'interiorizzare emozioni negative, insicurezza. Gli effetti negativi dello stress si fanno sentire anche a livello fisico, nei processi di crescita, disordini alimentari, dipendenze e in casi ancor più gravi anche depressione.

Un bambino stressato non è emotivamente sano e per essere in grado di gestire lo stress ha bisogno di sicurezza, tolleranza, incoraggiamento e approvazione. Su tali caratteristiche si costruisce la salute emotiva di un bambino.

Per fronteggiare lo stress il bambino dovrebbe essere aiutato a sviluppare meccanismi di coping. Il coping viene definito da Ripamonti, Clerici, Otero(2005) come " un processo di adattamento che comporta intenzionalità e flessibilità nel risolvere i problemi in modo efficace attraverso meccanismi cognitivi e comportamentali. Esso facilita il raggiungimento degli obiettivi o permette di accettare l'impossibilità di realizzare un determinato progetto, è rivolto inoltre a prevenire o a evitare la sofferenza emotiva." Gran parte della letteratura ha evidenziato gli stressor significativi nella vita di un bambino:alcuni sono particolarmente importanti, quali: perdita di un familiare, malattie croniche, separazione dei genitori. Esistono però fattori molto più frequenti, quali: socializzazione difficile o mancata con i coetanei, valutazione negativa da parte degli adulti e dei compagni. In ogni caso anche i piccoli stress quotidiani risultano significativi e il loro accumularsi può impedire in modo grave l'adattamento.

Alcune ricerche (Wolchik e Sandler, 1997, Compass 1999) hanno messo in evidenza che i meccanismi di coping nei bambini sono molto diversi da quelli degli adulti. I bambini infatti fanno un uso limitato di strategie di coping a causa di una minor esperienza e da fattori emotivi, cognitivi, sociali. Vi è quindi un controllo poco efficace delle situazioni, e una varietà di coping più ristretta. A tale proposito Compass (1987) evidenzia che "il grado di efficacia del coping dipende anche da una buona interazione tra il bambino e l'ambiente; infatti partendo da questa interazione, si sviluppano importanti acquisizioni evolutive quali la percezione di sé e della propria efficacia, l'autocontrollo e le capacità sociali. E' utile distinguere tra:

1. risorse di coping:

aspetti del sé (autostima, capacità di problem solving) e dell'ambiente (disponibilità di supporto da parte dell'ambiente che facilitano o rendono possibile un buon adattamento in situazioni stressanti.

2. Stili di coping:

metodi di coping che caratterizzano reazioni individuali allo stress in differenti contesti. Sono in linea con i valori personali, le credenze e gli scopi degli individui.

3. Strategie di coping:

comportamenti o pensieri messi in pratica durante un evento stressante. Possono variare nel tempo e a seconda del contesto.”

Lo sviluppo delle abilità di coping nei bambini è influenzato da cambiamenti biologici, cognitivi, affettivi e sociali che nella crescita determinano gli stili di coping da utilizzare. L'attivazione di strategie dipende da caratteristiche individuali, contesto ambientale, maturazione personale, ciò sottolinea la natura flessibile del coping. Inizialmente il bambino può attuare strategie di evitamento che con l'avanzare dell'età diventano più adattive; dall'infanzia all'adolescenza vi è un incremento.

Bibliografia

Ripamonti, C., Clerici, C., Odero, S., (2005). I meccanismi di coping in età evolutiva. *Ricerche di Psicologia*, (28)2, 109-139.

Sullivan, K., (2002). *Bambini sotto pressione*. Milano: Tea.