Bambini stressati, un animale per amico

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Maria è una deliziosa bambina di 6 anni, figlia di immigrati dall'Indonesia. Studiosissima, sveglia, super impegnata, in prima elementare ha dieci in tutte le materie. Il padre, a cui la bambina è molto legata, lavora come aiuto cuoco su navi da crociera e vive lontano da casa per mesi. La mamma, la nonna, tutta la famiglia considera il successo scolastico il passaporto indispensabile per avere una vita migliore. Incoraggiano quindi la piccola a studiare e a dare il massimo. Il momento clou della settimana è la telefonata del sabato pomeriggio, quando la bambina può riferire al papà lontano gli ottimi voti riportati e ricevere da lui quell'abbraccio virtuale e quel "Bravissima, tesoro!" che per lei è l'attesa ricompensa di un impegno totalizzante.
Una mattina la piccola fa un errore nel compito scritto di pensierini. Alla consegna del compito con quel solo errore la bambina scoppia in singhiozzi disperati fra gli sguardi increduli dei compagni di classe. In un crescendo di pianto e urla laceranti la bimba sviene. La madre arriva di corsa, chiamata dalla preside. La piccola si riprende, ma continua a singhiozzare. L'idea di deludere il padre è per lei insopportabile. L'accordo con la famiglia è di aiutare con piccola con un sostegno psicologico, ma l'idea di uscire dalla classe per incontrare la psicologa incontra resistenze tremende. Per la piccola è la conferma che sta succedendo qualcosa di grave. Fortunatamente, la scuola ha non solo una psicologa di sostegno, ma un fantastico aiutante della psicologa: un dolcissimo e ben addestrato golden retriever, che per i bambini è un amico abituale in quell'istituto. Normalmente i bambini possono accarezzarlo uno alla volta per qualche minuto, ma Maria potrà farlo per ben mezz'ora e giocarci liberamente. Prima tutti i giorni, poi tre volte la settimana. Nessun voto, nessuna aspettativa, nessun compito, nessuna dimostrazione di bravura: solo la gioia di sperimentare la tenerezza dell'animale e quel sentire che "è bello volersi bene senza voti". Questo l'aiuta piano piano a uscire dalla spirale del perfezionismo e ad accettare che gli errori sono parte integrante dell'imparare e del crescere. Un parallelo lavoro psicologico viene fatto con la famiglia per ridurre l'eccesso di pressione sulla piccola.
L'uso di animali molto ben addestrati come assistenti alla psicoterapia ("Animal Assisted Counseling", AAC), per bambini anche molto piccoli, sta crescendo rapidamente. Interessanti le variazioni dell'ossitocina (ormone antistress) e del cortisolo (ormone che aumenta nel sangue durante lo stress) nella saliva di bambini e animali prima e dopo gli incontri, con un esame semplice e non invasivo: gli ormoni dello stress si riducono, e l'ossitocina sale dopo che i bambini hanno potuto giocare almeno mezz'ora in santa pace, con l'animale. Un'osservazione preziosa anche per chi abbia la possibilità di tenere in casa (e amare) un piccolo animale da abbracciare, cane o gatto o coniglio che sia, soprattutto se il bambino è figlio unico. Purtroppo gli adulti spesso pensano che i bambini "si adattano a tutto" e/o "si dimenticano rapidamente" le cose negative. I bambini ricordano, fin troppo. E se sembrano adattarsi anche a situazioni negative, pagano spesso un prezzo molto alto sul fronte della salute fisica e/o mentale.
Come capire quando un bambino è stressato? Bimbo o bimba giocano meno, con un comportamento cupo, triste, sottomesso; lamentano mal di pancia o mal di testa, senza apparenti cause mediche, escluse dal/la pediatra. Richiedono frequentemente di uscire dall'aula

o rifiutano di andare a scuola. Persistono in comportamenti che dovrebbero essere superati per l'età, come succhiarsi il pollice, o mostrano una regressione a comportamenti superati (come fare pipì a letto). Presentano un'aggressività non provocata verso altri bambini. Evitano situazioni nuove, o si isolano dagli altri bambini anche quando questi li invitano a giocare. Importante: presentano incubi, terrori notturni, sonno disturbato. Hanno un improvviso crollo dell'andamento scolastico o difficoltà a restare concentrati (via i telefonini dalle classi!). Mostrano un eccesso d'ansia. Perdono interesse in attività che prima amavano, un gioco, uno sport, un hobby. Mostrano perdita di appetito e/o di peso. Cominciano a ripetere rituali, come lavarsi le mani. Fanno disegni che mostrano paura, ansia, conflitti o tensioni. Piangono, immotivatamente secondo l'adulto, per chiedere attenzione e aiuto. Si incolpano di eventi dei quali non sono responsabili, come il divorzio dei genitori, «perché sono stato cattivo». Anche un piccolo animale per amico può aiutare i nostri bambini a superare piccoli e grandi stress della vita, con un sorriso.