

Esistono poi casi – purtroppo sempre più numerosi – di bambini obesi che mangiano in misura smodata senza mai trovare un appagamento.

In tutte queste forme patologiche del comportamento alimentare i bambini usano il cibo quale illusorio mezzo di soluzione dei propri conflitti e veicolo attraverso il quale esprimere il proprio malessere.

### Il valore simbolico del cibo

Nelle patologie del comportamento alimentare il cibo può dunque diventare il simbolo privilegiato della relazione affettiva primaria (quella con la mamma) e l'atto nutritivo metafora dello scambio d'amore. Anoressia, bulimia, obesità infantili trovano la loro origine nelle difficoltà che il bambino affronta nel suo emanciparsi dalla matrice simbiotica – cioè dalla prima modalità relazionale incontrata nella madre a partire dall'allattamento. In questi casi quindi, se non si dà il giusto peso al significato che il disturbo riveste nella vita di quel bambino e della sua famiglia, gli interventi diretti alla correzione del comportamento alimentare risultano vani se non addirittura dannosi. È invece fondamentale l'intervento di uno psicoterapeuta esperto che aiuti prima di tutto i genitori a decifrare il messaggio veicolato dal disturbo. (Si vedano anche → *appetito* e → *inappetenza* nella sezione *Tutti i disturbi dalla A alla Z*).

### L'ora della nanna

Tra i tre e i cinque anni, al bambino servono, per essere vivace e pieno di energia durante il giorno, 10-12 ore di sonno. Dormire di meno può avere effetti rilevanti sul suo benessere psicofisico e sul tono dell'umore.

Un bambino che per parecchio tempo dorme meno del necessario rischia perfino di avere un rallentamento dello sviluppo, dato che l'ormone della crescita viene secreto durante il sonno. Inoltre, le sue difese immunitarie si abbassano, esponendolo a contrarre più facilmente malattie virali.

Nel corso dell'infanzia può succedere che il sonno diventi un problema. Il passaggio dal giorno alla notte, dalla veglia al sonno, implica infatti un distacco non solo dai genitori ma anche dall'eccitante flusso di attività, di comunicazione e di gioco che caratterizza la vita dei bambini, i quali nel momento



del sonno sprofondano nella solitudine dell'oscurità. Spegnerne la luce e rimanere solo mentre la mamma e il papà si allontanano dalla stanza significa per il bambino fare un salto in una dimensione in cui le ansie e le paure del giorno possono riproporsi in modo amplificato.

È necessario che ogni famiglia stabilisca delle regole e degli orari del sonno conformi ai propri ritmi di vita. Ma quando il bambino chiede insistentemente di rimanere sveglio un po' più a lungo del tempo stabilito non è il caso di essere inflessibili. Queste richieste possono infatti avere motivazioni che è bene ascoltare con attenzione. Durante tutta l'infanzia circostanze eccitanti della vita familiare (la partenza per le vacanze, la visita di amici, l'organizzazione di una festa) o situazioni di tensione (in casa, a scuola) agitano il bambino e possono turbare il suo sonno.

*Il rifiuto del cibo può esprimere una situazione di conflitto del bambino soprattutto nei confronti della madre.*

**È bene adottare delle regole ma che non siano troppo rigide**

**Quanto sonno serve a questa età**

**Di notte le paure si amplificano**



*Di fronte a scene paurose o quando vogliono nascondersi, i bambini si portano le mani al viso coprendosi gli occhi. È questo un loro modo per assentarsi dalla situazione che li preoccupa.*

### La paura del buio

Dopo i tre anni il bambino manifesta la paura dell'abbandono soprattutto quando viene lasciato con persone sconosciute o in un luogo nuovo. In linea generale, le prime volte che il bambino si cimenta in attività che in qualche modo lo preoccupano (dall'andare in altalena o sullo scivolo al parlare con una persona che non conosce) ha momenti di regressione che si manifestano con la richiesta della presenza materna.

La paura del buio (e la paura di andare a letto da solo), frequente fra i tre e i quattro anni, spesso non è che il segnale della paura dell'abbandono. Rassicurano il bambino la presenza della mamma, il suo contatto fisico e la sua voce. Per aiutare il piccolo si può lasciargli una piccola luce accesa accanto al suo lettino. Le lampade di salemma sono particolarmente adatte, perché diffondono una luce di debole intensità, ma calda e confortante.



### Fobie e paure

Le fobie sono forme di paura irrazionali, angosciose e incoercibili che insorgono in determinate circostanze. A differenza delle paure, che sono entro certi limiti fisiologiche, le fobie sono forme patologiche che pertanto devono essere curate da uno psicoterapeuta.

Le fobie più frequenti nei bambini, come pure negli adulti, sono quelle per gli animali, e in partico-

lare per i ragni, gli insetti che volano (per esempio le grosse falene), i cani.

#### **L'influsso dei genitori**

Spesso le fobie vengono trasmesse ai figli dai genitori. Se un genitore che ne soffre, e specialmente la mamma, si lascia andare a un comportamento fobico in presenza del figlio, è possibile che il bambino, nelle stesse circostanze, reagisca in modo analogo.

Un'altra paura radicata nella natura umana è quella che si prova verso l'estraneo. Come sappiamo, nei primi mesi di vita il neonato sorride a tutte le persone che gli si avvicinano, mentre intorno all'ottavo mese di età, quando inizia a distinguere tra un volto noto e uno estraneo, subentra in lui una reazione di paura che lo porta a diffidare di chi non conosce. A questa età il bambino è capace di rilevare gli elementi che si discostano da ciò che per lui costituisce la norma (per esempio le orecchie a sventola, o la pelle scura, o un handicap fisico come lo zoppicare), ma la sua reazione si conforma quasi sempre su quella degli adulti. Alcune caratteristiche possono suscitare la derisione (soprattutto quando, trovandosi in gruppo, i bambini diventano più sicuri di sé e non di rado anche più aggressivi) oppure una reazione di spavento, soprattutto se il piccolo è solo. Questa diffidenza permane e si manifesta in vari modi nel corso degli anni fino all'età adulta (e il timore che si prova verso chi è diverso è, in fondo, una delle radici dei comportamenti razzistici).

Va da sé che le reazioni involontariamente offensive dei bambini devono essere pacatamente riprese dai genitori e rappresentare un'occasione per un sereno momento educativo.

I genitori dovrebbero prestare molta attenzione ai messaggi non verbali della paura: fare la pipì a letto, addormentarsi a fatica, fare i capricci, esplodere in accessi di collera possono essere segnali di ansie e paure profonde. Anche attraverso il disegno e semplici scarabocchi il bambino ci parla di sé, di ciò che lo rallegra e di ciò che lo turba (si vedano le pp. 84-85 e 96-98).

### La paura dell'estraneo e del diverso

### Prestiamo attenzione ai segnali non verbali