



# «Bimbi sempre più stressati»

**ANSIA SI SENTONO MALE FIN DAI SEI ANNI SUI BANCHI A SCUOLA O NELLO SPORT**

*Roberta Mariotti: «In appena dieci anni i casi sono quintuplicati»*

**PROVANO** mal di stomaco o mal di testa. Altre volte sentono venire meno il respiro. Attacchi di panico che sempre più spesso vedono i bambini protagonisti tra la scuola e l'attività sportiva. «Negli anni i casi sono in aumento. Per genitori, insegnanti e allenatori, diventa importante sapere cogliere subito l'origine di queste manifestazioni». A parlare è Roberta Mariotti, psicologa e psicoterapeuta che da dieci anni a questa parte collabora con circoli scolastici, insegnanti e allenatori di associazioni sportive tra Rimini e Ravenna, per affrontare casi simili. «Nel 2003 i bambini che accusavano questi sintomi dovuti ad ansia da prestazione, erano nell'ordine di uno su 100. Oggi, ad appena dieci anni di distanza siamo arrivati in media a 5 casi su 100».



## **A che età i bambini mostrano disturbi da ansia da prestazione?**

«Dieci anni fa accadeva soprattutto a bambini da 10 anni in su, oggi capita anche a 6 anni».

## **Come bisogna comportarsi?**

«Innanzitutto è necessario sapere riconoscere l'origine dei sintomi, altrimenti si pensa al peggio. Da

## **ALLARME**

**Aumenta il numero dei bambini stressati**

parte dell'adulto mostrare preoccupazione o troppa apprensione per il disturbo fisico del bambino non fa che peggiorare la situazione. A volte basta poco, come aiutare il bambino a respirare, a far uscire l'aria, magari respirando in un sac-

chetto di carta, evitando apnee o iperventilazione. Distogliere l'attenzione del bambino dai sintomi, ma occupandosi di aiutarlo a respirare o sentirgli il polso, parlargli con voce calma e decisa permettono in poco tempo di tornare alla normalità».

## **E se il problema si ripresenta?**

«Va impostato un breve percorso con i genitori, che coinvolga eventualmente anche il personale docente o l'allenatore, se accade in ambito sportivo».

## **Cosa non deve fare un genitore?**

«Non deve lasciare correre e deve evitare di lasciarsi trascinare nel panico dal bambino. E' inutile chiedere al bambino il perché si sente così, spesso non lo sa o non c'è una sola ragione. Come pure è importante che il genitore non assecondi troppo le paure del bambino, pur sostenendolo. Faccio un esempio: se il figlio si rifiuta di tornare a giocare in squadra, il papà non deve correre a comunicare la decisione del figlio all'allenatore. Meglio posticipare la decisione in un momento in cui il bambino sarà più calmo o suggerirgli di parlare direttamente con l'allenatore. Se il bambino impara ad evitare, non supera la paura».

## **Cosa deve fare il genitore?**

«Deve fare in modo che il bambino affronti il problema e le difficoltà altrimenti collezionerà fallimenti».

**Andrea Oliva**