

## di Gianfranco Brevetto

All'inizio funziona così: non può ottenere tutto, deve capire che ci sono dei limiti. Ogni genitore ripete mentalmente i buoni propositi educativi. Ma le cose, nella realtà, sono poi più complesse. Certo la tolleranza varia con l'età del bambino e, all'inizio, sembra che tutto si possa concedere. Vi è però, successivamente, la naturale opposizione del bambino, dell'età del no, del terribile two, opposizioni che si possono trasformare in vere e proprie crisi nervose. Cosa fare in questi casi? Nathalie Franc, neuropsichiatra infantile, ha scritto, insieme alla sua collega Raphaëlle Scappaticci, un volume che è un utile strumento a disposizione anche dei genitori.

### **- Dottoressa Franc, quando si può parlare di crisi nervosa nei bambini e negli adolescenti?**

- la crisi nervosa corrisponde ad una sorta di esplosione emotiva in cui la persona perde il controllo e si ritrova sopraffatta dalle proprie emozioni. Nel bambino e nell'adolescente generalmente si traduce in comportamenti esplosivi come il gridare, urlare, rompere gli oggetti, l'essere aggressivo o violento. Si parla di crisi quando questa dura nel tempo: non parliamo di un adolescente che semplicemente sbatte la porta o dice parolacce. In generale, una crisi di nervi dura al minimo una decina di minuti e, a volte, diverse ore.

### **- Mi rendo conto che si tratta di situazioni non molto piacevoli da gestire, ma la crisi può essere il segnale di una disregolazione emotiva ?**

- In primo luogo è importante ricordare che la crisi nervosa esiste nel normale sviluppo del bambino piccolo fino ai 4-5 anni: è l'età in cui il bambino non gestisce le proprie emozioni, il suo linguaggio non è sufficientemente elaborato per esprimerle e può avere un desiderio di affermazione nei confronti dei genitori.

Nel nostro libro abbiamo voluto parlare, invece, della crisi nervosa nei bambini dopo i 5-6 anni e, successivamente, nell'adolescente, quando questa diventa un vero problema per tutta la famiglia. Riceviamo molte richieste di visite nel nostro reparto di neuropsichiatria infantile e, spesso, per bambini che hanno crisi solo in ambito familiare anche se perfettamente normali all'esterno. Queste crisi fanno paura a tutta la famiglia, i genitori si ritrovano spesso completamente impreparati. Occorre gestire il bambino e anche gli sguardi degli altri (i vicini, gli amici), in più i genitori sono disorientati per la paura di vedere il proprio figlio perdere il controllo quando le crisi sono frequenti (diverse ogni mese e/o intense). Si tratta, in generale e in questi casi, di un problema di regolazione emotiva. Non si tratta solo di un problema di frustrazione, ma di tutte le emozioni forti che destabilizzano il bambino.

### **- Come allora possiamo aiutare nostro figlio a riconoscere le proprie emozioni?**

- Nel momento della crisi non si può fare nulla, non c'è possibilità di comunicare con il bambino perché è completamente sopraffatto da quanto gli accade e non è accessibile con il dialogo. In questi momenti è incapace di orientarsi tra tutte le emozioni che l'attraversano. In compenso, a freddo, può essere interessante incoraggiare il bambino a saper distinguere le proprie emozioni. Infatti, spesso si tratta di bambini destabilizzati dai loro sentimenti, non riescono a distinguere la rabbia, la tristezza o la paura e l'adulto li può accompagnare in questo senso.

### **- Ecco, quale ruolo possono avere i genitori, la famiglia e, soprattutto cosa fare in concreto?**

- l'importante, da parte dei genitori, è di non rispondere alla rabbia con la rabbia. È questo il rischio principale perché queste situazioni sono molto difficili da sopportare, i genitori devono trovare le forze per mantenere la calma perché il bambino apprende anche per imitazione. Occorre imparare a isolarsi il più possibile per lasciare il bambino gestire da solo questa tempesta emotiva e sviluppare sue proprie strategie, sorvegliando, allo stesso tempo, che non si metta in pericolo. Consigliamo molto di farsi aiutare, a non esitare a coinvolgere altre persone in queste situazioni, a parlare loro di ciò che vivono perché, l'intervento di terzi, aiuta sempre a ristabilire la calma. Nel lungo termine è importante che i genitori imparino a non vivere nella continua paura di queste crisi: devono continuare a fissare le loro regole in funzione dei loro valori educativi e non continuare a vivere su di un filo di rasoio, quando si cerca di fare di tutto per evitare le crisi! Perché, se si cerca di evitare al bambino il faccia a faccia con la frustrazione, sarà sempre peggio. Il bambino, infatti, saprà sempre meno gestire le emozioni difficili, in quanto vi sarà sempre meno esposto e meno allenato).

**- Ma in quali casi occorre chiedere l'intervento di un medico specialista?**

- Quando le crisi sono importanti occorre poterne ricercare la causa, cioè la condizione che genera questa disregolazione emotiva. Ci è certamente d'aiuto una diagnosi medica: alla base ci possono essere delle cause organiche come dei problemi endocrini o neurologici ma, la maggior parte della volte, si tratta di cause psichiatriche come il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD), le sindromi ansiose o i disturbi dell'umore. Occorre dunque agire sul comportamento dei genitori ma anche prendere il bambino in carico con l'intervento di psicoterapeuti e, a volte, intervenire a livello farmacologico.

**Nathalie Franc, Raphaëlle Scappaticci**

*Faire face aux crises de colère de l'enfant et de l'adolescent*

Ellipses Éditions, Paris 2019