LA TRISTEZZA

Se il tuo bambino è triste
proprio come Tobia, ecco alcuni spunti
per **gestire questa emozione**
insieme a lui.

Con la collaborazione
della dott.ssa Carla Antoniotti

COS'È LA TRISTEZZA

La tristezza è un'emozione primaria, cioè innata in ciascuno di noi, i cui segnali sono individuabili nel disagio che il bambino prova fin dai primi mesi di vita, quando sperimenta situazioni di dolore fisico, fame, sete, freddo o caldo in modo particolarmente intenso e prolungato.

I SEGNALI DEL CORPO

Il corpo esprime la tristezza attraverso posizioni di chiusura, spalle incurvate, sguardo rivolto verso il basso, lentezza nei movimenti. Il tono della voce si abbassa e il ritmo nel parlare tendenzialmente rallenta.

LE CAUSE

La tristezza può scaturire da un vissuto di perdita o di abbandono (per esempio quando una persona significativa si allontana, come accade a Tobia per Tommy nella storia), oppure da una situazione di sconfitta (per esempio quando l'aver perso una gara porta il bambino a sentirsi escluso dal gruppo).

IL RUOLO DELL'ADULTO

Molto spesso le esperienze da cui scaturisce la tristezza possono essere le stesse che provocano la rabbia, e il bambino può sperimentare le due emozioni in modo confuso: può essere triste per la partenza di una persona cara, ma anche arrabbiato perché non è rimasta.

L'adulto può aiutare il bambino a riconoscere entrambe le emozioni differenziandole e nominandole (per esempio nel caso della storia: "Quando Tommy parte, Tobia è triste perché si sente solo senza il suo amico. Secondo te potrebbe anche essere un po' arrabbiato?") permettendogli di distinguerle.

Altre volte la tristezza è talmente dolorosa che viene nascosta da manifestazioni di rabbia (per esempio, alla perdita dell'inseparabile orsacchiotto o alla morte di una persona per lui importante). Quando il senso di abbandono è molto profondo, far emergere la tristezza

significherebbe “lasciarsi andare”, ed ecco quindi che l’espressione della rabbia permette di mantenersi vitali. L’adulto può aiutare il bambino a esplorare ciò che sente, stando con lui, accogliendo ciò che emerge e parlandone. Spesso è solo questione di tempo: la vicinanza affettiva lo indurrà a esprimere anche la tristezza sottostante. È importante anche accogliere il pianto e legittimarlo.

Spesso la tristezza del bambino non è ben accolta dall’adulto che vorrebbe vederlo sempre vivace e felice. Capita che involontariamente l’adulto mandi il messaggio che non va bene essere tristi e chieda al bambino di sorride-

re per accontentarlo, non permettendogli così di ascoltare il proprio stato interiore e neppure di esprimerlo.

La tristezza è un'emozione e come tale va riconosciuta, ascoltata ed espressa. Tuttavia non dobbiamo dimenticare che, come tutte le altre emozioni, è transitoria. È importante che l'adulto accolga la tristezza del bambino e lo aiuti a "viverla".

AFFRONTARE INSIEME L'EMOZIONE: IL GIOCO DELLA TRISTEZZA

Giocare a mimare le emozioni in un momento di tranquillità è un modo divertente e dissacrante per esternarle.

In questo caso, mimare (con il viso e con il resto del corpo) la tristezza e situazioni che possono provocarla permette di osservarla e di riconoscerla sia negli altri che in noi stessi. Una volta che ha indovinato il tipo di emozione, si può chiedere al bambino: "Come si può smettere di essere tristi?" e trascrivere tutti i modi che vengono in mente. Più la lista è lunga meglio è, e tutte le proposte sono valide.