

ANIMA E CORPO **Figli**

# BATTERE LO STRESS DA



All'arrivo di un nuovo bimbo è del tutto normale che il primogenito **soffra e mostri atteggiamenti** di ansia e insofferenza. Ma niente panico. Basta seguire alcune regole e **tutto diventerà** più semplice

di FRANCESCO ELLI

**S**e la storia fosse veramente magistra vitae, tutti i genitori dovrebbero programmare solo figli unici. Da Caino e Abele a Romolo e Remo, i primi esempi di fraternità nella cultura occidentale, in effetti, non sono molto edificanti.

I miti, d'altra parte, anche quelli che pure hanno maggiori fondamenti storici,

spiegano e rappresentano, certo esasperandoli, paure e sentimenti reali. Come la gelosia tra fratelli, appunto, una dinamica che nasce proprio con l'arrivo in famiglia di un nuovo bambino e che rappresenta un passaggio molto delicato per i fratellini che già ci sono e di conseguenza per i genitori. Niente panico, però, avverte **Raffaella Scalisi**, psicologa, autri-

ce del libro *La gelosia tra fratelli. Come aiutare i nostri figli ad accettare il nuovo arrivato* (FrancoAngeli). «Almeno inizialmente, la gelosia del neo fratello maggiore è la reazione, del tutto naturale, più normale che ci sia», spiega. «Molti genitori sono spaventati dalla reazione e, di conseguenza, cercano di minimizzarla o, addirittura, di nascondersela come un fatto negati-

*Il primogenito guarda il fratellino appena arrivato. Una situazione consueta, che può generare ansia, gelosia e preoccupazione nel figlio maggiore.*

ANIMA E CORPO **Figli**

## DIECI REGOLE PER UNA PERFETTA INTEGRAZIONE

1. **Niente allarmismi:** la reazione di gelosia all'arrivo di un nuovo fratellino è del tutto naturale e come tale va accettata.
2. **Niente bugie:** non dire al proprio figlio che il bambino che arriverà è «per lui», il rischio è che lui si senta tradito.
3. **Rispettare i tempi del bambino.** Per lui, nove mesi sono lunghi. Inutile, quindi, dirgli subito dell'attesa di un nuovo bambino.
4. **Papà più presenti.** Sia nell'attesa che nei primi tempi dalla nascita, le mamme sono occupate con il neonato. È il papà, dunque, che deve diventare il punto di riferimento del figlio maggiore.
5. **Anticipare i cambiamenti.** Se, nei giorni della nuova nascita, il bambino dovrà dormire dai nonni, fare almeno una notte «di prova» nei mesi precedenti.
6. **Farlo sentire presente.** Quando la mamma prepara la valigia per l'ospedale, può far vedere al bambino di aver messo anche una sua foto, così «lo avrà sempre accanto» anche se sarà lontana da casa.
7. **Braccia aperte.** Quando il fratello maggiore verrà in ospedale a trovare la mamma, è meglio che lei si faccia trovare con le braccia libere per abbracciarlo.
8. **Un regalo aiuta prima.** Regalare un bambolotto è sempre una cosa utile, anche per i maschi. Avere un bambolotto permette al bambino di avere qualcuno di cui lui può rispondere, che può vestire, prendere in braccio e, perché no, prendere anche per i capelli, scaricando lì i suoi sentimenti e le sue reazioni.
9. **E dopo.** Nulla vieta di fargli credere che il fratellino gli abbia portato un regalo. Per rendere il momento più piacevole.
10. **Mantenere le abitudini.** Se appena entrati in casa, i nonni e i genitori chiedevano al bambino come stava, lo stesso faranno ora, chiedendo solo in un secondo momento, al bambino stesso, se li accompagna a vedere il suo nuovo fratellino.



RICCARDO DEL CONTE

vo. In realtà, si tratta di un passaggio molto importante: prima di tutto, per il bambino, è un'occasione per rendersi conto di non essere lui il solo centro dell'attenzione dei genitori, e nello stesso tempo offre la possibilità di realizzare che l'affetto di mamma e papà rimane lo stesso anche con l'arrivo di un'altra presenza».

Da parte dei genitori, dunque, è importante non reprimere questo senso di gelosia, rispettando la naturale reazione del bambino: «Bisogna vigilare, certo. Ma anche lasciare che le cose accadano», aggiunge Enrica Crivelli, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva all'ospedale di Novara. «Il bambino a cui viene impedita l'espressione della sua gelosia, in un certo senso, si ammalia di questo, finendo, magari, per sentirsi in colpa rispetto al sentimento che prova». Da qui il rischio di provocare dei contrasti che rimangono irrisolti e, col passare del tempo, creano problemi maggiori. Anche la tentazione di rassicurare il

Da parte dei genitori è bene non reprimere la naturale reazione del figlio. «Bisogna vigilare, ma anche lasciare che le cose accadano»

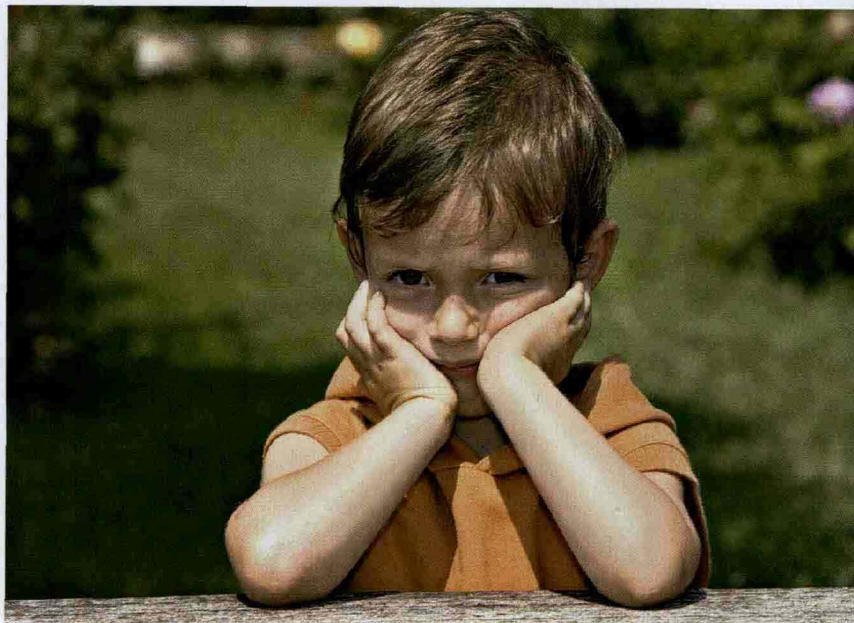
figlio maggiore dicendogli che il fratello che arriverà è «per lui», non trova d'accordo le esperte. «Se a lungo termine, infatti, potrebbe anche essere vero», commenta Crivelli, «non la si può contrabbandare come un regalo, tanto più perché, quando il piccolo arriverà, il bambino si sentirà tradito: un neonato che piange, deve essere cullato e richiede continue attenzioni da parte della mamma, non può certo essere recepito come un dono nell'immediato per lui».

Nervi saldi anche di fronte alle reazioni di gelosia più violente. «Per i bambini più piccoli le manifestazioni di gelosia fanno parte di un processo di esternazione più semplice e immediato», elenca Scalisi. Quasi sempre si tratta di piccole regressioni, come il fare la pipì a letto, non voler andare più all'asilo, non voler dormire più da soli... «Nei più grandi, invece, la capacità di capire la situazione ed elaborarla è maggiore, di conseguenza la risposta è più ragionata. In que-

*In alto, Enrica Crivelli, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva all'ospedale di Novara. L'esperta suggerisce di mantenere i nervi saldi di fronte alla gelosia dei figli.*



## ANIMA E CORPO **Figli**



Ci sono piccoli che amano essere coinvolti e vogliono aiutare la mamma; ad altri, invece, non interessa. E quindi non vanno forzati



### PAROLA CHIAVE REGRESSIONE

Di fronte a un cambiamento radicale, come l'arrivo di un nuovo bimbo in famiglia, molti primogeniti sembrano regredire. Spesso cominciano a fare la pipì a letto, oppure non vogliono più andare all'asilo e mostrano reazioni di protesta, anche piuttosto violente. Si tratta di un processo naturale, che può essere arginato con piccole e semplici mosse da parte dei genitori.

sta fase un'eccessiva preoccupazione induce il bambino a nascondere e dissimulare il proprio malessere, con conseguenze peggiori. Le reazioni, in ogni caso, possono essere molto diverse. Io, nel mio libro, ne ho catalogate 25 diverse, tra queste solo alcune possono essere distruttive». L'importante, dunque, è non allarmarsi troppo, vigilando pur sempre sull'incolumità del nuovo arrivato.

Prevenire è meglio che curare, recitava l'abusato vecchio claim di un dentifricio. Il consiglio vale tanto più in questi frangenti. Entrambe le esperte suggeriscono, perciò, di coinvolgere i figli nei preparativi e nell'attesa del nuovo arrivato, rispettando i tempi naturali dei bambini, che non sono quelli degli adulti. Inutile avvisarli dunque nove mesi prima, ma nemmeno dirglielo all'ultimo momento. «La cosa migliore è sempre quella di rispettare la naturale inclinazione del bambino e ascoltare le sue necessità», conclu-

de la Scalisi. «Ci sono bambini che amano essere coinvolti, e vogliono aiutare la mamma a preparare la valigia per l'ospedale o assistere, per esempio, al cambio del pannolino e al bagnetto. Ad altri, invece, non interessa e non vanno forzati, lasciando loro la libertà di reagire in questo modo».

Infine, un consiglio molto pratico, che vale anche per molti adulti: meglio non far coincidere troppi cambiamenti tutti insieme. «L'arrivo di un fratello porta comunque un po' di sconvolgimento nella routine familiare; se si potesse evitare di sommarlo all'inizio dell'asilo, piuttosto che al passaggio nella cameretta da soli, sarebbe meglio», spiega Crivelli. «È bene piuttosto anticipare i cambiamenti: se, per esempio, quando il fratellino arriverà, il maggiore dovrà cambiare letto, meglio che lo si faccia con un certo anticipo, in modo da non collegare direttamente i due aspetti e aggiungere disagio a disagio».



Sopra, un bimbo dagli occhi tristi. A destra, La gelosia tra fratelli. Come aiutare i nostri figli ad accettare il nuovo arrivato Franco Angeli), di Raffaella Scalisi.