

## COSA FACCIIO? Il mio bambino è timido...come lo aiuto??



Quando si è genitori capita spesso di avere delle aspettative su cosa farà o chi diventerà il proprio figlio; ovviamente questi pensieri sono espressi in positivo, in quanto si immagina come sarà in gamba e come riuscirà a fronteggiare le varie situazioni. Talvolta però il bambino si presenta più fragile di quello che i genitori avevano pensato ed essi vanno in difficoltà perché non riescono a capire cosa fare per aiutarlo. Ad esempio può accadere che il proprio figlio al parco non sia spavaldo nel giocare con gli altri bambini, ma preferisca stare vicino al genitore e giocare con lui, oppure che a casa dei parenti non vada allegramente a giocare con i cuginetti, ma si nasconda dietro la mamma o il papà, o ancora sulla spiaggia non voglia saperne di presentarsi ai vicini di ombrellone, nonostante il genitore più volte gli abbia fatto notare come sono sereni gli altri bambini tutti insieme.

La timidezza sembra per molti genitori un ostacolo insormontabile, ma in realtà non si tratta assolutamente di un disturbo o di una malattia, ma solo di un aspetto caratteriale che non necessariamente avrà una ripercussione negativa su tutta la vita.



Sviluppare l'approccio corretto rispetto ai comportamenti di ritiro e alle paure del bambino, rappresenta il modo migliore per promuovere il suo benessere e quello dei genitori;

per questo motivo qui di seguito vengono elencati una serie di suggerimenti su come gestire la timidezza nei bambini e su quello che i genitori possono fare per aiutarli:

- ❖ **Non etichettare mai il bambino come timido.** Quando si ha l'occasione di osservare, o viene riferito, che il bambino non si espone in presenza di estranei è importante indagare quali sono le sue motivazioni e trovare insieme delle soluzioni che potrebbero essere un compromesso tra silenzio ed apertura. Tale confronto può avvenire chiedendo direttamente al bambino come mai in certi momenti si comporti in quel modo oppure raccontandogli storie,

anche inventate, di timidi che fanno fatica ad esporsi, ma che con il tempo riescono a far emergere le loro capacità. E' importante tener presente che queste storie:

- non devono essere la fotocopia della vita del bambino, ma richiamarla solo per alcuni aspetti.
- devono coinvolgere il bambino, quindi ambientazione e personaggi devono risultare interessanti per lui



- ❖ Ogni volta che il bambino fa uno sforzo per socializzare, anche se piccolo, lo si deve lodare ed incoraggiare, facendo riferimento solo a quello che ha fatto di positivo e non a ciò che potrebbe essere migliorato.
- ❖ Non criticarlo in presenza di altri né esprimere valutazioni negative globali sulla sua persona (es. sei poco coraggioso, sei un po' stupidino, sei un bimbo piccolo...), magari facendo confronti con altri bambini. Quando lo si rimprovera è fondamentale far riferimento in modo specifico al comportamento sbagliato che ha messo in atto in quella condizione e non ad aspetti generali del suo modo di essere.
- ❖ Proporre la partecipazione ad attività di gruppo, sia strutturate (corsi di sport, disegno, musica), sia non strutturate (inviti a casa, feste di compleanno, gioco al parco) affiancandolo nella fase iniziale e stando pronti ad aiutarlo se dovesse trovarsi in difficoltà. E' importante fornirgli delle strategie (domande da porre o comportamenti da mettere in atto) per entrare in relazione con gli altri, senza però sostituirsi completamente a lui.

- ❖ Non porre troppa attenzione ai comportamenti che sottendono timidezza, con riflessioni a voce alta o commenti che coinvolgono più persone, anche se familiari, perché questo lo farebbe sentire osservato e scatenerebbe, inevitabilmente, reazione di malessere.
- ❖ Non sostituirsi al bambino, rispondendo alle domande che gli vengono poste, ma piuttosto cercare di semplificare la risposta in modo tale che si tratti di monosillabi o movimenti del capo. Se, anche dopo che gli è stato lasciato del tempo e semplificato la possibilità di risposta, il bambino non volesse assolutamente fornire feedback si può cambiare argomento e poi quando si è da soli con lui riparlare di quanto accaduto.
- ❖ Raccontare al bambino di quando da piccoli anche la mamma ed il papà erano timidi ed avevano delle difficoltà, facendo riferimento ad episodi divertenti (non per forza completamente veri) che poi si sono risolti. È importante anche abituarlo a sdrammatizzare le figuracce, imparando anche a ridere su sé stessi.

A cura della Dott.ssa Linda Mannori

Psicologa, Psicoterapeuta