

## **BAMBINI TIMIDI, PESCIOLINI FUOR D'ACQUA**

**dott.ssa Rossana Candia**

Bambini timidi, un ritratto: Luca, 7 anni, un bel bambino dagli occhi grandi e pensosi, ogni mattina entra in classe silenzioso, quasi in punta di piedi, evitando lo sguardo dei compagni e della stessa maestra. Alla ricreazione se ne sta in un angolo, osservando da lontano la mischia chiassosa dei suoi coetanei. Interpellato dalla maestra non riesce a spiacciare una parola, paralizzato dalla paura di sbagliare, fare brutta figura ed essere giudicato dai compagni. Luca, un bambino non sempre a suo agio che si sente proprio come un pesce fuor d'acqua.

### **Ma chi sono realmente i bambini timidi e perché?**

Bambini delicati, discreti, spesso affascinanti perché nascondono una ricchezza e una sensibilità nel loro essere tutta speciale. Sono inclini a rimanere a lungo osservatori della realtà che li circonda, spesso per proteggersi da un eccesso di sollecitazioni verso cui si sentono sempre impreparati. Perché hanno bisogno di più tempo per potersi aprire all'altro e rivelare la propria preziosa natura.

Ma bambini timidi si nasce o si diventa?

In verità nessun bambino nasce timido, ma ha più probabilità di diventarlo se in lui esiste una predisposizione costituzionale all'iperemotività, se possiede cioè un temperamento che lo rende particolarmente sensibile agli stimoli esterni. Pensate ai piccini che di fronte a qualsiasi rumore trasalgono quasi tremolanti.

Quando i bambini sono piccoli la timidezza è una cosa normale: normale è che il bambino si senta sicuro solo con le persone di riferimento e si senta in difficoltà nelle situazioni sconosciute. Crescendo la timidezza può essere una questione di temperamento. Non tutti hanno un fare agguerrito o sono loquaci e chiassosi, in mezzo agli altri. C'è chi esita a porsi al centro del mondo e preferisce partecipare alle cose mantenendo la giusta distanza che gli permette di sentirsi al sicuro.

Ma secondo i più recenti studi l'influenza dell'ambiente può diventare determinante nel trasformare una certa vulnerabilità e/o delicatezza in una eccessiva timidezza che alla lunga impedisce di fare le normali esperienze di relazione che ogni bambino ha il diritto di fare.

C'è inoltre da considerare che oggi, causa un'attenzione eccessiva ai valori dell'efficienza e della prestazione da parte della società, la timidezza non viene rispettata per quello che è. Viene spesso considerata un difetto, un segno di debolezza che lascia esposti per lo più alle angherie degli altri. A differenza della estroversione che viene invece considerata un tratto forte e vincente della personalità.

E allora i genitori dei bambini timidi con l'intenzione di fortificarli e sbloccarli spesso li catapultano a forza nelle situazioni più impervie per loro facendoli sentire dei veri e propri dilettanti allo sbaraglio.

La timidezza è spesso anche letta come antipatia o segno di maleducazione. Quante volte il genitore sollecita e rimprovera il piccino che si è immobilizzato di fronte all'arrivo di un ospite in casa con frasi del tipo: *“Ma su perchè fai così?”* *“Ce l'hai la lingua?”* *“Dai saluta!”*

Sono sollecitazioni che il genitore sembra fare con tutte le buone intenzioni ma che alla lunga negano più che comprendere una caratteristica del carattere e finiscono ad ottenere l'effetto contrario, quello cioè di incollare l'etichetta del bambino timido. Il rischio è che il bambino crescendo sia indotto a chiudersi in una specie di fortezza lontano dagli altri. Il bambino timido infatti tende ad evitare ogni situazione dove la propria fragilità rischia di essere messa a nudo, esercitando un iper controllo sulle proprie emozioni. Egli può arrivare a camuffare il proprio senso di inadeguatezza anche con aspettative grandiose su di sé.

Ecco allora **i mille volti dei bambini timidi**: ci sono bambini *inibiti* perché maledettamente *perfezionisti* il cui motto è “mai sbagliare”, (in questo caso la timidezza si manifesta con un controllo eccessivo dei propri comportamenti per mettersi al riparo dagli insuccessi). O i bambini *cuori di pietra*, bambini che agli occhi degli altri risultano antipatici duri, chiusi, ma in realtà stanno solo proteggendosi da un impaccio che è dentro di loro. Bambini timidi *remissivi* che si adeguano in silenzio alle richieste altrui pensando di non avere mai voce in capitolo. Bambini *solitari* che amano giocare ore ore sul tappeto con le proprie macchinine “tronfi” della propria autosufficienza. Bambini *invisibili*, che non disturbano mai tanto che di loro ci si può dimenticare, ai quali sembra essere precluso un diritto di cittadinanza nella comunità. In questo caso spesso si tratta di una particolare risposta del bambino ad un iniziale contatto ambientale intrusivo che è stato incapace di cogliere e sostenere i primi gesti spontanei del piccolo.

Ma in qualsiasi modo vogliamo declinare la timidezza, un modo delicato e discreto di accostarsi al mondo o una difesa protettiva o una iperreattività agli stimoli esterni, dobbiamo considerare che in ogni caso il primo specchio del bambino, dove conoscersi e riconoscere la propria immagine, sono proprio gli occhi dei genitori che hanno il compito di restituirgli giorno dopo giorno il senso e il valore della sua esistenza.

### **E allora vediamo alcuni principi guida e qualche suggerimento pratico**

Ogni bambino è speciale e unico e deve essere rispettato per quello che è

Dategli il tempo di adattarsi alle situazioni nuove, nell'esitazione sta solo mettendo a punto la sua "bussola";

Siate dalla sua parte, non giudicatelolo, non etichettatelo, non fate i confronti con gli altri bambini;

Parlate con lui di quello che lo rende insicuro e timoroso, fate spazio alle emozioni e condivi tele insieme;

Ditegli che aver paura delle cose nuove o sbagliare " si può!" ,si sentirà compreso;

Create per lui situazioni di socialità, ma a sua misura, (gruppi di 2-3 bambini),ma non esponetelo a forza;

Se il vostro bambino ama ogni tanto giocare da solo , non allarmatevi vuol dire che sta bene con se stesso e sta coltivando il suo mondo interiore;

Ricordatevi che anche tra noi adulti c'è chi ama il silenzio, la tranquillità e non le situazioni troppo affollate(di fatto è solo un luogo comune che i bambini stiano bene in ambienti eccitanti e caotici );

In genere i bambini timidi sono figli di genitori a loro volta discreti ,silenziosi o al contrario troppo protagonisti da diventare invadenti quindi o cambiate anche voi o non pretendete troppo da loro. (?)

### **Indicazioni pratiche**

Nell'accedere alle situazioni di gruppo proponete al bambino di avere con se un gioco,un pupazzo da usare come "ponte" per entrare in contatto con gli altri;

A scuola suggerite alla maestra di coinvolgere il vostro bambino in qualche incarico in modo che si senta utile e prezioso agli occhi della classe;

Fatelo giocare con bambini più piccoli o con animali verso cui può manifestare una maggiore sicurezza e autenticità.

Giocate al teatro: usate burattini o altri personaggi come i suoi eroi per simulare dialoghi, inventare storie. Offritegli insomma un altro palcoscenico dove fare i primi debutti.

Fate il gioco del “direttore d’orchestra” dove a turno ogni bambino o membro della famiglia esegue dei gesti e gli altri li devono riprodurre. E’ un modo divertente per provare ad essere al centro delle cose.

Il gioco della “cosa bella e una cosa brutta della giornata” : a turno la sera ogni membro della famiglia racconta il fatto, il momento in cui si è sentito meglio e la cosa invece che non ha gradito che lo ha fatto sentire triste o infelice. Così il bambino può riflettere sulla sua giornata e imparare a comunicare e condividere i suoi vissuti.

E chiaro che non si tratta tanto di cambiare il bambino ma di aiutarlo a sviluppare le sue risorse attorno al suo stile personale. Noti specialisti della timidezza Zimbardo e Radl (Il bambino timido Erickson Ed.) parlano di un “vaccino” contro la timidezza: “prendersi cura, condividere, osare e arrabbiarsi”. Una ricetta semplice che fa leva sulla capacità dell’adulto di ascoltare i bisogni del bambino e sulla importanza che il bambino possa esprimere i suoi sentimenti. E allora anche i bambini più reticenti potranno col tempo apprezzare il piacere di stare con gli altri e svelare con più leggerezza e allegria tutta la loro ricchezza interiore, magari questa volta buttandosi a pesce!

**dott. ssa Rossana Candia**  
**Bau...sette! Gioco e Creatività**  
[www.bausette.it](http://www.bausette.it)