

---

## Il mal di pancia

**Autore:** Ezio Aceti

**Fonte:** Città Nuova

Mia figlia Laura, durante l'anno scolastico, mi diceva spesso che le faceva male la pancia. L'ho fatta visitare, ma mi hanno detto che è un problema psicologico. Cosa posso fare?. Sandra Il mal di pancia rappresenta probabilmente il sintomo più comune per l'espressione dell'ansia, soprattutto nei bambini. Penso che il gastroenterologo sia uno dei medici maggiormente frequentato dalle mamme, e che nella stragrande maggioranza dei casi l'esito della visita sia stato: Signora, suo figlio ha qualche preoccupazione.... Gli episodi di mal di pancia si possono verificare in determinati momenti, come prima delle interrogazioni, prima di andare a scuola: la domenica sera o il lunedì mattina, ecc. Una circostanza da non sottovalutare nei bambini piccoli delle prime classi elementari è legata alla dinamica fra i due genitori: quando per esempio litigano, spesso compare questo disturbo. Ma quali sono le cause? Innanzitutto il mal di pancia ci fa comprendere la natura dell'uomo, un essere corporeo, psichico e spirituale insieme; per cui le diverse problematiche vissute si ripercuotono nei vari ambiti. È un sintomo fisico che manifesta difficoltà psicologiche o stati d'animo particolari, come la paura, la timidezza, la vergogna o altro. Una volta che si sia esclusa la causa fisiologica, bisogna dunque considerare quella psicologica. Qualche volta il disturbo è legato al timore di un'interrogazione, di un compagno, della maestra, di essere abbandonato dalla mamma o dal papà perché hanno litigato. Se potessimo comprendere quello che i bambini provano, cercheremmo di stare più attenti e considerare che essi sono molto legati a noi e necessitano sempre di essere sostenuti. Cosa si può fare? Penso che ogni genitore abbia provato a scontrarsi con questo problema e abbia usato vari metodi e strategie. Indipendentemente da quello che si fa, l'importante è che le nostre azioni comprendano questi significati: stare vicini all'ansia del bambino, dicendo per esempio: Mi spiace che ti fa male la pancia, speriamo che passi. Incoraggiarlo ad affrontare la realtà, dicendogli vai a scuola, se non stai bene, metti la testa sul banco e vedrai che passerà. Infine sostenerlo, dicendogli sono sicuro che tutto andrà bene perché tu sei un bambino in gamba. Mentre si dicono queste cose, bisogna accompagnarlo a scuola... Nella maggior parte dei casi, il mal di pancia se ne va e il bambino impara ad affrontare le sue paure. acetiezio@iol.it