

## Tendenze

ENRICO FERRARI  
IMPERIA

# Contro l'ansia dei bimbi un corso di rilassamento che si affida alle fiabe

**N**ella società malata di oggi l'abitudine all'ansia si fa fin da piccoli. Quella che un tempo era chiamata l'«età felice» è sempre più preda delle nevrosi e delle insicurezze degli adulti, che si trasmette ai bimbi. Contro il logorio della vita moderna, per usare un vecchio slogan pubblicitario, la psicologa Erika Bonavera ha deciso di far ricorso alle care, vecchie fiabe. Non alle ansiogene «Cappuccetto Rosso» o «Hansel e Gretel», beninteso, ma a racconti semplici elaborati nell'ambito di un'esperienza decennale dalla terapeuta Gisella Ederlein.

Il rilassamento per bambini con le fiabe, che comprende esercizi di training autogeno in cui si impara ad



La psicologa Erika Bonavera

«ascoltare» il corpo e il respiro, sta per prendere il via nelle sedi di Scenart all'oratorio di San Sebastiano a Imperia e in via Diano S. Pietro a Diano Marina, oltre al Centro Mandala di via Roma a Sanremo (info 349-3271931).

Spiega la dottoressa Bonavera: «Oggi viviamo in una realtà complessa, con ritmi molto veloci e continue richieste su diversi fronti. La competitività vissuta dagli adulti, mette costantemente sotto pressione anche i bambini. Infatti, anche i bambini sono soggetti a disturbi nervosi, possono avere difficoltà a socializzare

o ad apprendere, manifestare disturbi comportamentali, agitazione, disturbi del sonno. Molti di loro hanno paura di andare male a scuola o, comunque, di non rispondere alle aspettative dei genitori. E non sempre la situazione esterna è favorevole: al nostro modello di vita sono più consoni gli stimoli artificiali e la tensione che non la sensibilità e la quiete». Se si aggiunge che ai giochi di un tempo si sono sostituiti gli adrenalinici videogames, si vede come anche nello svago i bambini hanno poche possibilità di tranquillizzarsi.

Aggiunge la psicologa e psicoterapeuta Roberta Parodi: «L'ansia può riguardare la paura di separazione dai genitori. Quello che può essere scambiato per un capriccio, come l'improvviso rifiuto di andare a scuola, può nascondere un disagio emotivo». La scorsa primavera in provincia si è svolta la sesta edizione della campagna nazionale di informazione e prevenzione del disagio psichico, che per un mese ha visto convegni e studi aperti per colloqui gratuiti, in cui si è parlato anche di questo problema.