

# *Il pianto del bambino*

### **Cos'è e cosa non è**

Il pianto è una risposta **fisiologica, emotiva e relazionale**.

Nei bambini piccoli non è un comportamento intenzionale né una strategia per ottenere qualcosa, ma un **segnale di comunicazione**.

Prima che il linguaggio verbale sia disponibile, il pianto rappresenta uno dei principali modi attraverso cui il bambino segnala ciò che sta vivendo.

Può indicare, ad esempio:

- un *bisogno fisico*, come fame, sonno, stanchezza, dolore o disagio corporeo;
- un *bisogno emotivo*, come frustrazione, paura, bisogno di contatto o di vicinanza;
- una *difficoltà a gestire ciò che accade dentro di sé o nell'ambiente circostante*, soprattutto quando gli stimoli sono molti o intensi.

Il bambino, in quel momento, non dispone ancora delle risorse necessarie per regolarsi da solo.

Comprendere il pianto come segnale permette di spostare lo sguardo: non tanto da “come lo faccio smettere”, ma da “cosa sta succedendo e di cosa ha bisogno ora per ritrovare equilibrio”.

### Cos'è l'“ora delle streghe”?

Ci sono momenti della giornata in cui il pianto può apparire più frequente o intenso, spesso nel *tardo pomeriggio* o in *prima serata*, comunemente definita “**ora delle streghe**”. In queste fasce orarie il sistema nervoso del bambino può essere più vulnerabile, perché ha già affrontato *molte* sollecitazioni nel corso della giornata.

Rumori, luci, interazioni continue e richieste ripetute possono portare il bambino oltre la propria soglia di tolleranza, rendendo più difficile la gestione delle emozioni e delle sensazioni corporee. In questi casi il pianto rappresenta un segnale di **sovraffollamento**.

Quando un bambino piange, nel corpo avvengono diversi processi biologici.

Durante il pianto vengono rilasciate:

- **endorfina**, sostanze con funzione analgesica naturale, che aiutano a ridurre la tensione fisica;
- **ossitocina**, ormone legato alla relazione, al legame e alla vicinanza;
- può inoltre verificarsi una **riduzione del cortisolo**, l'ormone dello stress.

Per questo il pianto, se accolto, può avere anche una funzione regolativa, non solo espressiva.



### **Cosa succede nel genitore?**

Caro genitore,  
so che questi momenti possono essere particolarmente sfidanti. Spesso arrivano alla fine della giornata, quando anche *tu* sei stanco, dopo una giornata piena, magari dopo il lavoro e mille richieste da tenere insieme.

È importante sapere che questi pianti sono **normali**. Non significano che tu sia inadeguato, né che tu non stia capendo il tuo bambino.

Il tuo bambino non sta “facendo qualcosa contro di te”. In molti casi, questi pianti – anche quando sono intensi – sono il modo che il bambino ha per **scaricare gli stimoli** e le tensioni accumulate durante la giornata.

È una risposta comune, che riguarda molti bambini, non solo il tuo.

Sapere questo può aiutarti a cambiare prospettiva: non stai fallendo, stai attraversando un momento evolutivamente previsto.

Con questa nuova consapevolezza, ciò che può essere utile non è cercare di evitare il pianto a tutti i costi, ma *anticipare* questi momenti, creando un contesto più adatto al bisogno di rallentamento e regolazione del bambino.

Respira.

La presenza che offri, anche nella fatica, è già parte del processo di regolazione.

Ti lascio qualche consiglio 

### **Quali strategie possono essere utili?**

I bambini non imparano a regolarsi da soli. Imparano a farlo **attraverso la relazione** con l'adulto.

Possono risultare utili alcune *strategie* di accompagnamento, da adattare al bambino e al contesto:

- **Ridurre gli stimoli**, abbassando le luci, diminuendo i rumori e rallentando i movimenti
- **Offrire contenimento corporeo**, attraverso la vicinanza, il contatto fisico, la fascia...
- **Utilizzare una voce calma** e prevedibile
- **Proporre movimenti ritmici** e ripetitivi, come il dondolio, il camminare insieme, il molleggiare su una palla...
- **Ricorrere al contatto profondo**, come il massaggio o, quando presente e desiderato, l'allattamento al seno
- **Cercare di mantenere la calma**, con la consapevolezza che questo momento passerà. La regolazione passa anche dal corpo dell'adulto: se l'adulto è molto attivato, il bambino farà più fatica a calmarsi.

In questi momenti non c'è "la cosa giusta da fare".

È un processo che si costruisce nel tempo, nella relazione, anche attraverso momenti *faticosi* e *imperfetti*.