



Ah il ciuccio...!! Croce (dei genitori) e delizia (dei bambini)! SECONDA PARTE

di Silvia Iaccarino

Nella **prima parte** di questo articolo abbiamo visto quali sono le funzioni della suzione non nutritiva e come i genitori solitamente vivono l'uso del ciuccio/dito in bocca da parte dei bambini. Ora vedremo insieme alcune indicazioni sia per un uso "corretto" del ciuccio che, poi, per il suo **graduato abbandono**, tenendo a mente che esso non è dannoso in sé, ma è **la frequenza e la quantità di tempo di utilizzo** che lo rendono potenzialmente tale da un certo punto in poi dello sviluppo (dopo i 3 anni), soprattutto rispetto al corretto sviluppo oro-facciale.

Per l'uso **equilibrato** del ciuccio sono importanti alcune considerazioni:

- esso è un oggetto consolatorio che è utile il bambino possa utilizzare (fino ad una certa età) ma NON deve diventare un comodo "tappo" che gli adulti propongono ogni qual volta egli mostri un piccolo disagio o disappunto. Il bambino deve sì poter imparare ad autoregolarsi anche grazie al succhiotto (o al pollice), ma deve anche poter trovare nei grandi un appoggio alla regolazione delle sue emozioni affinché non interiorizzi l'idea che sugli altri non può contare e deve arrangiarsi da solo. Inoltre, utilizzare il ciuccio come veloce tappo per calmare all'istante il piccolo, comporta in particolare altri tre effetti collaterali: il *primoriguarda* il fatto che l'adulto può tendere a quel punto ad ascoltare poco i bisogni ed i messaggi del bambino. Infatti, potrebbe non abituarsi a decodificare cosa il piccolo stia cercando di comunicare e quale significato abbia il suo pianto o lamento. Ciò potrebbe condurre ad una scarsa osservazione del proprio figlio che potrebbe a sua volta indebolire la relazione educativa, l'efficacia della guida parentale e la fiducia del bambino verso il genitore. In *secondo* luogo, utilizzare il ciuccio come "tappo emotivo" per ogni segno di disagio, potrebbe indurre il bambino a pensare che, quando non si sente bene sia a livello fisico che emotivo, può trovare sollievo nel mettere in bocca qualcosa. Ciò potrebbe indurlo, nel tempo, ad usare per esempio il cibo (frequentemente i dolci o le caramelle) come pacificatore emotivo. In *ultima* istanza, abituare il bambino all'uso del ciuccio ad ogni piè sospinto ne renderà decisamente più complessa la dismissione quando sarà il momento, in quanto il piccolo non avrà sviluppato altre strategie per autoregolarsi se non il succhiare, né l'adulto gliene avrà mostrate/insegnate;

- proprio per via di quanto appena illustrato, sarebbe importante che gli adulti facessero un uso ragionato del ciuccio, valutando volta per volta se questo rappresenta un'utile risposta al disagio del bambino o se invece non potrebbe essere più indicato ricorrere ad altre strategie come, ad esempio, rispecchiare le emozioni e contenere con un abbraccio; proporre un gioco; fare dei respiri profondi; bere un bicchiere d'acqua; fare una passeggiata, etc, ovviamente in base alla effettiva possibilità di ricorrere ad altro in quel momento ed all'età del bambino. Ciò comporta anche che l'adulto dovrebbe osservare quali sono le situazioni in cui il piccolo richiede maggiormente il ciuccio e cosa sta cercando di comunicarci con tale richiesta proprio in tale situazione. Si tratta, quindi, di notare quali sono le occasioni in cui il bambino domanda con più insistenza di succhiare, per cercare di comprenderne il messaggio e provare a ri-orientarlo. Ciò vale sia per i genitori che per gli educatori. Per esempio, al Nido, se ci accorgiamo che il bambino ha un po' di malinconia della mamma, potremmo dirgli: "*Mi sembri triste, forse ti manca un po' la mamma?*". Certamente potrebbe capitare, a questo punto, che il bambino si metta a piangere, ma ciò gli consentirebbe di esternare la propria emozione piuttosto che trattenerla ed "ingoiarla" con l'uso del succhiotto;
- per tutto quanto detto finora, sarà importante, quindi, abituare il bambino ad un uso discriminato del succhiotto, insegnandogli anche altre strategie auto regolative via via che cresce ed acquisisce nuove competenze motorie, linguistiche, cognitive, socio-emotive. Infatti, se indirizziamo il bambino all'utilizzo di diverse modalità per la regolazione delle proprie emozioni, egli potrà arricchire la propria "cassetta degli attrezzi" con differenti strumenti utili a fronteggiare le difficoltà e, di conseguenza, faticare meno ad abbandonare il succhiotto, in quanto esso non rappresenterà la *sua unica risorsa* per gestire gli stati emotivi spiacevoli. Inoltre, se l'adulto sostiene il bambino nella gestione delle emozioni con la sua presenza amorevole, sensibile e responsiva, il piccolo può consolidare l'idea di poter contare sugli altri significativi per far fronte alle proprie difficoltà.

Vediamo ora alcune indicazioni per avviarsi alla dismissione del ciuccio:

- prima di tutto sono i genitori a dover essere pronti a tale passaggio: servono pazienza, connessione emotiva col figlio, fermezza e perseveranza. *Mamma e papà si sentono di affrontare questo passo e sostenere anche il bambino, il quale sul piano emotivo potrebbe fare molta fatica?* Infatti, l'abbandono del succhiotto può rappresentare un passaggio molto delicato durante il quale il piccolo potrebbe entrare in forte crisi sentendo venire meno un importante punto di appoggio emotivo, se non ha sviluppato altre strategie per gestire le proprie emozioni. E' normale, quindi, che pianga e protesti. Gli adulti devono rappresentare una solida ancora emotiva in questa fase, per far sentire il bambino al sicuro ed orientarlo verso l'acquisizione di nuovi strumenti di regolazione emotiva. Qualora i genitori non si sentissero pronti, sarà meglio rimandare il momento di passaggio onde evitare di confondere il piccolo tornando sui propri passi;

- evitare, se possibile, di iniziare la dismissione del succhiotto in concomitanza con altri cambiamenti importanti nella routine del bambino come, ad esempio, la nascita del fratellino, un trasloco, un ricovero ospedaliero, l'ingresso alla Scuola dell'Infanzia: *“I genitori potrebbero pensare che il bambino, nel momento in cui inizia ad andare a scuola, debba rinunciare alla copertina, al succhiotto o al pollice. Invece non è questo il momento per un simile passo. Anzi, mentre il bambino lotta per acquisire indipendenza, è piuttosto il momento di accettare le necessarie manifestazioni di regressione”*^[1]. Infatti, se le energie del bambino sono fortemente investite in un importante passaggio evolutivo, la regressione è una sana e naturale reazione per recuperare risorse utili a fronteggiare la novità. Come afferma ancora Brazelton, *“riconoscere il profondo bisogno di dipendenza e dargli credito è un modo importante per sostenere il bambino durante i cambiamenti e lo stress che li accompagna”*^[2]. Si tratta, quindi, di supportare il bambino concedendogli una momentanea regressione, confidando nel fatto che non perderà quanto ha appreso e consolidato nel tempo: tutto tornerà al suo posto non appena sarà superato il picco di fatica evolutiva;
- quando si inizia a togliere il ciuccio, è importante **farlo per gradi**, eventualmente anche proponendo nuovi oggetti consolatori sostitutivi (la bambola, il pupazzo, la copertina di Linus...). Si comincerà, quindi, a ridurre durata e frequenza dell'uso del succhiotto prima nei momenti tranquilli, in cui il bambino si dimentica dello stesso ovvero quando è distratto o preso da altre situazioni, per poi aumentare il tiro, *sempre con gradualità*, e **lasciando per ultimo il sonno notturno**. Se il bambino frequenta il Nido, è utile confrontarsi con le educatrici in merito e condividere una strategia comune. NB: ciò *non vuol dire fare la stessa cosa sia a casa che al Nido, ma perseguire lo stesso obiettivo, pur con modi differenti*. Infatti, alcune strategie sono applicabili al Nido ma non a casa e viceversa. Per esempio, l'imitazione dei pari è molto forte nelle strutture educative, ma a casa raramente tale risorsa è disponibile!
- assolutamente da evitare le punizioni collegate alla dismissione del ciuccio. Piuttosto si può togliere delicatamente il succhiotto o il pollice dalla bocca del bambino e orientare la sua attenzione verso qualcosa che lo stimoli e lo interessi. Infatti, *“i metodi punitivi, i ricatti per indurre il bambino a smettere di ciucciare possono comportare risposte di tipo psicosomatico, come reazioni di disgusto nei confronti di alcune categorie di alimenti o distorsioni nel rapporto col cibo”*^[3];
- **evitare, inoltre, di far sparire il ciuccio nel nulla** (si è rotto, l'ha rubato il gatto, etc). Piuttosto, è importante creare una ritualità che possa accompagnare il bambino ad essere **protagonista attivo** di questo passaggio evolutivo ed a padroneggiare la situazione. Per esempio, si può ricorrere alla fatina dei ciucci che porta un dono in cambio del succhiotto da regalare ai bambini più piccoli^[4]. Questa semplice storia può essere utilizzata nel **momento conclusivo** del processo di abbandono del ciuccio, ovvero quando si è già lavorato con gradualità per disabituare il bambino al suo uso per

gran parte della giornata e coinvolgendolo attivamente: “*all’adulto occorre ricordare che l’importante è che il bambino si senta protagonista della scelta, che non la subisca ma ne possa avere un ritorno sul piano dell’autostima, possa esserne soddisfatto*”^[5];

- per rafforzare le competenze auto regolative del bambino e l’autostima, è utile che egli si **sent**a più grande e più sicuro di sé, in modo che possa affrontare con maggior fiducia le fatiche legate alla dismissione del succhiotto. Per lavorare in tal senso, è utile responsabilizzarlo, affidandogli piccoli compiti e chiedendogli di aiutarci nelle faccende di casa. **Evitiamo**, però, di sollecitare il bambino con frasi esplicite tipo: “*ormai sei grande*”, che possono intaccare la relazione educativa facendogli pensare che crescere sia un compito arduo, senza appoggi emotivi certi, con adulti sempre più distanti... insomma “una fregatura”;
- un utile strumento di passaggio potrebbe essere “il ciuccio dei grandi” o *infant trainer* che consente una corretta postura della lingua e lo stesso piacere di succhiare il dito o il ciuccio;
- ultimo ma non ultimo, ricordare che **l’insistenza genera resistenza**, pertanto sarà molto importante che i genitori accompagnino gradatamente il bambino ad abbandonare il ciuccio ma **SENZA pressing!!**

Per concludere, al di là delle diverse teorie e punti di vista sull’uso del ciuccio e del dito in bocca e posto che vi sono diversi esperti autorevoli tanto a favore che contro, è importante che i genitori scelgano come approcciare la questione basandosi su ciò che osservano nel bambino. Infatti, al di là di qualsiasi teoria o posizione, **ciò che conta è sintonizzarsi sul proprio figlio** e ricercare le modalità più adatte per relazionarsi a lui. Pertanto, anche le considerazioni e strategie qui indicate dovranno essere “filtrate” dai genitori, scremate e, ciò che resta, adattato alla propria realtà ed al proprio bambino affinché tutti si possa traghettare dolcemente verso nuovi orizzonti.

[1] T.B.Brazelton, “[Il tuo bambino da 3 a 6 anni](#)”, ed. Fabbri

[2] ibidem

[3] A. Mastroleo, “[Basta ciucciare!](#)”, ed. Red

[4] E. Rossini/E. Urso, “[I bambini devono fare i bambini](#)”, ed. BUR Parenting

[5] M. Schenetti/E. Guerra, “[Il dolore dell’infanzia](#)”, ed. Junior