



***LE PAURE NEI BAMBINI: COME
AFFRONTARLE?***

DOTT.SSA ARIANNA DI NATALE

CHE PAURA!

**Che paura ho pensato, quando il buio tutto ha avvolto.
Nel mio letto rintanato tutto intorno l'occhio ho volto.**

**Cosa c'è dentro al cassetto?
E l'armadio che nasconde?!
Forse un orco od un folletto
od un mostro spara-onde!**

**Ma se poi la luce accendo,
tutto viene illuminato.
Me lo dico, non mi offendo,
proprio sciocco sono stato
a temere ed a tremare
mentre tutto era normale!**



LA PAURA



E' meccanismo importantissimo della psiche e del corpo umano, serve per riconoscere le situazioni a rischio e evitarle, oppure per reagire in maniera tempestiva



***“UN’EMOZIONE PRIMARIA DI
DIFESA CHE L’INDIVIDUO SVILUPPA
IN SITUAZIONI DI PERICOLO REALI
O
SOGGETTIVAMENTE PERCEPITE
COME TALI; ESSA È RIVOLTA AD
OGGETTI, PERSONE O
SITUAZIONI SPECIFICHE”
(CAFFO & FORRESI, 2003).***



PAURA

```
graph TD; A[PAURA] --> B[PAURA FLUIDA: Si presenta nell'età critica in cui è normale che ci sia e poi scompare]; A --> C[PAURA FISSA (FOBIE): passano difficilmente e vanno oltre l'età critica, richiedono l'aiuto di uno specialista];
```

PAURA FLUIDA:

Si presenta nell'età critica in cui è normale che ci sia e poi scompare

PAURA FISSA (FOBIE):

passano difficilmente e vanno oltre l'età critica, richiedono l'aiuto di uno specialista

FORME PARTICOLARI DI PAURA

- Fobie: timore incentrato su oggetti specifici
- Ossessioni: richieste ricorrenti, con ricerca di rassicurazione
- Condotte compulsive (lavarsi ripetutamente le mani, contare)



GENESI PAURE ED EVOLUZIONE

- Si tratta di ESPERIENZE UNIVERSALI, riscontrabili in VARIE CULTURE, aventi carattere perlopiù TRANSITORIO, ma che talvolta possono evolvere in un vero e proprio disturbo psicologico.



EVOLUZIONE

- L'evoluzione di una paura dipende, oltre che dall'organizzazione cognitiva del bambino, anche dalle risposte fornite dagli adulti nel ruolo di figure rassicuranti e affidabili che conferiscono stabilità emotiva e crescita armonica.



STILI EDUCATIVI FAVORENTI
L'ACQUISIZIONE DELLE PIÙ
COMUNI PAURE INFANTILI.



STILE IPERCRTICO

- Elevata frequenza di **critiche rivolte al bambino** sotto forma di rimproveri oppure manifestando biasimo nei suoi confronti, svalutandolo e mettendolo in ridicolo.
- Gli adulti sono sempre pronti ad evidenziare i suoi errori. Ciò determina nel bambino paura di sbagliare, di essere disapprovato, bassa stima di sé.



STILE PERFEZIONISTICO

- convinzione che **il bambino deve riuscire bene in tutto ciò che fa** e che il suo valore (e quello dei suoi genitori) è determinato dal successo che ottiene in varie attività. Nel bambino viene così modellato un atteggiamento perfezionistico, che lo porta a temere in modo eccessivo la disapprovazione e la critica qualora non riesca bene in ciò che fa



STILE IPER ANSIOSO – IPER PROTETTIVO

- Si manifesta in genitori che si preoccupano eccessivamente dell'incolumità fisica del bambino e tendono a proteggere in continuazione il figlio da ogni minima frustrazione. Nel bambino vengono quindi modellate timidezza e paura trasmettendogli soprattutto queste idee:



IDEE:

- i pericoli sono dappertutto e bisogna stare continuamente all'erta;
- se qualcosa è spiacevole o frustrante bisogna evitarlo ad ogni costo;
- se accadesse qualcosa di brutto sarebbe terribile;
se qualcosa va storto non si può fare a meno di rimanere sconvolti;
- per sopravvivere bisogna assolutamente avere la certezza che le cose vadano bene




LE PAURE A OGNI ETA'

- **PRIMO SEMESTRE DI VITA:** le paure sono quelle dei rumori e dei lampi, di cadere e perdere l'equilibrio
- **SECONDO SEMESTRE:** paura di separarsi dalle proprie figure di attaccamento e la paura di persone sconosciute



LE PAURE A OGNI ETA'

- **2- 3 ANNI:** i bambini cominciano ad avventurarsi al di là degli spazi, possono comparire la paura del medico e degli animali domestici, paura dell'acqua. Inoltre con l'emergere dell'immaginazione le paure riguardano personaggi fantastici che compaiono sugli schermi o di cui si sente raccontare
- 

LE PAURE A OGNI ETA'

- **4 ANNI:** nasce la consapevolezza del timore di non piacere e di sbagliare, le cure e le rassicurazioni vengono date giustamente in maniera meno costante. Aumentano le situazioni in cui il bambino deve cavarsela da solo.
- Inoltre quando i nonni minacciano l'arrivo dell'orco cattivo e il bambino non lo vede arrivare, quando i genitori fanno promesse che non mantengono, o che la luna piange quando i bimbi sono cattivi il bambino in questa confusione tra realtà e finzione deve orientarsi.

LE PAURE A OGNI ETA'

- A **4 ANNI** Cominciano a cercare protezione all'interno di loro stessi e quindi si immaginano immagini interne che lo puniscono;
- inoltre è l'occasione per raccontare i propri fantasmi ai grandi. L'adulto deve rassicurare e criticare: senza prendersi gioco di lui lo rassicuriamo ma gli forniamo un'interpretazione diversa dalla sua e promuoviamo l'autonomia cognitiva ed emotiva



LE PAURE A OGNI ETA'

- **3-6 ANNI:** paura del temporale, dell'oscurità, dei mostri e dei lupi, paura della morte, paura di perdersi e di essere rapiti
- **6-10 ANNI:** appaiono paure più durature, insetti, serpenti, ladri, iniezioni, di essere rifiutati dai compagni e abbandonati dai genitori



PAURE NORMALI O NO? SINTESI!

Fra i **2 ed i 4 anni** è comune la *paura di animali e oggetti non comuni*, come oggetti che si contorcono, serpenti, ecc.

Fra i **4 ed i 6 anni** tipicamente i bambini hanno *paura del buio e delle creature immaginarie*. A 6 anni potrebbero sviluppare addirittura la *paura della scuola*.



TRE PENSIERI ALLA BASE

Qualcosa
di brutto
potrebbe
accadere;

Siccome sarà
orrendo, allora
devo
preoccuparmen
e e pensarci in
continuazione.

Se succede sarà
orrendo e
catastrofico

COME AIUTARLI A SUPERARLE?

- evitare frasi “killer” che schiacciano e ridicolizzano i più piccoli invece di farli sentire sollevati
- Mai dire: ‘Ormai sei un ometto, e gli uomini non hanno paura’, ‘Ma dai, non fare la femminuccia’, o ‘Le streghe non esistono’”.



LE FIABE UN AIUTO UTILE!!

- Un buon supporto sono i libri che trattano questi argomenti in modo molto simpatico a seconda della fascia d'età,
- nelle fiabe tradizionali c'è sempre il male che fa paura, ma c'è anche l'eroe che è coraggioso e lo affronta per poi sconfiggerlo. Queste fiabe aiutano il bambino a identificarsi con l'eroe che trova il modo di vincere la paura e sconfiggere il male.



COME AIUTARLI A SUPERARLE?

- E' fondamentale, stare più vicino ai bambini, rassicurarli con pazienza, adattandoci anche a rituali che possiamo trovare assurdi come guardare con lui sotto il letto o negli armadi per controllare che non vi siano ladri.



COME AIUTARLI A SUPERARLE?

- Accantoniamo i ragionamenti, visto che siamo nel campo dell'irrazionale, e stiamoli invece a sentire, facciamoci raccontare le loro motivazioni, i sogni, gli incubi, magari qualche episodio successo a scuola che ha scatenato nuovi timori.



COME AIUTARLI A SUPERARLE?

- Disegnare le paure
- La scatola delle paure
- Divieti per i mostri
- Oggetto magico/talismano



PER RIDURRE LE PAURE

- Evitate che lui vi ascolti quando parlate di paure o fobie
- Se è un oggetto, un animale o di uno spazio avvicinatelo lentamente
- Fate da modello
- Giocare al far finta di non avere paura qualche volta funziona



PAURA DI ESSERE RAPITI

- Il comportamento: il bimbo si mostra agitato, inquieto, per strada rifiuta di staccarsi dalla mano della mamma, non vorrebbe mai scendere dalla macchina.
- Il consiglio: spiegargli che è vero che c'è chi può rapire i bambini e che occorre stare attenti. Ma che non è un evento così frequente da giustificare la paura di andare al parco o pensare che in casa mentre lui gioca o dorme possano arrivare i rapitori.



PAURA DELLA MORTE

- Il comportamento: il piccolo, magari dopo la morte di un animale domestico o dopo aver visto un film, diventa triste, malinconico, si chiude in se stesso, rifiuta la baby sitter e controlla sempre che i genitori non si allontanino troppo.
- Il consiglio: non dire che la morte non esiste, spiegargli che c'è e che è un fatto naturale, ma che comunque non è così frequente.

.



I GENITORI E LA MORTE

- Molti genitori preferiscono escludere i loro figli dai lutti familiari, convinti che sia una forma utile di "protezione sentimentale": nel caso di perdita di parenti molto prossimi, sono disposti persino a fare "violenza" al proprio dolore pur di non far trasparire alcunché ai bambini.



PARLARE DELLA MORTE

- una reazione genitoriale negativa sarebbe quella di comportarsi e parlare facendo finta che la morte non esista. E la fiaba è uno dei mezzi più sani con cui introdurre l'argomento delicatamente, rispondendo ai primi interrogativi.



PARLARE DI MORTE

- Questo di certo non significa che il bambino sarà più preparato ad affrontare l'angoscia di una separazione, specialmente se improvvisa, ma può essere un modo, di insegnare ad “elaborare la morte come un elemento della vita umana e di imparare dai bambini la capacità di affrontare con poche o nessuna ansia il problema”.



LIBRO:

Un libro molto delicato che affronta il tema della morte con parole comprensibili per i più piccoli è “L’anatra, la morte e il tulipano” di Wolf Erlbruch, uno dei maggiori illustratori europei contemporanei.



PAURA DEL BUIO

- Il comportamento: non vuole dormire da solo nella sua camera, rimanda il momento della nanna, di notte continua a chiamare i genitori con le scuse più varie, va a dormire nel letto del fratello.
- Il consiglio: lasciargli sempre accesa la lucina della notte, magari con una lampadina a luce blu. Consentirgli di dormire con il suo peluche preferito anche se a noi appare ormai “grande”. Qui è particolarmente importante la figura del padre, vista come rassicurante, che potrà controllare insieme al bambino sotto il letto o assicurarsi con lui che la porta di casa sia chiusa per tranquillizzarlo, e restargli accanto sino a che non si addormenti.



PAURA DEL BUIO

- I **neonati** non hanno paura del buio perché provengono da un luogo chiuso
- Dopo alcuni mesi i bambini cominciano a sognare: un **brutto sogno** è un'esperienza che allarma perché di notte non si trovano i punti di riferimento che durante il giorno danno sicurezza. Spesso il buio viene associato alle forze del male



LA PAURA DEL BUIO INCLUDE ALCUNI TIMORI

- Non vogliono andare a dormire perché temono di non svegliarsi più
- Altri bambini associano al buio il senso di solitudine (notte lunghissima)
- A 4-5 anni i bambini cominciano a confrontarsi con i commenti sgradevoli degli adulti, aggressioni, malattie, l'attesa di una punizione per una marachella, scene della tv : l'idea dei mostri sotto il letto, gli spettri dietro la tenda segnano questo passaggio evolutivo

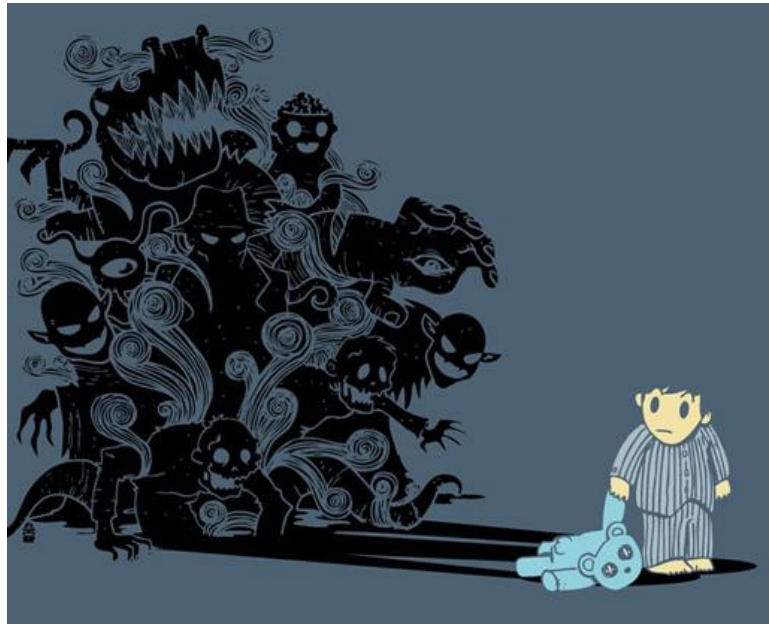




A quest'età i
bambini
pensano che le
cose abbiano
un'anima e
una volontà e
immaginano
come possibili
eventi magici
e reali e di
ogni tipo!



PAURA DEL BUIO ESEMPIO 1



- Il bimbo si sveglia di notte e vuole venire nel lettone. Non cedete, se cedete confermate un messaggio "c'è davvero motivo di avere paura a stare da soli nel letto"



PAURA DEL BUIO ESEMPIO 2

- Il bimbo vuole un gioco che si trova in cameretta. La luce è spenta e lui ha paura di andare da solo. Le prime volte lo accompagnate, facendogli notare però che nella cameretta ci sono i suoi amici giochi e quindi non c'è nulla di cui avere paura, semplicemente il buio non glieli lasciava vedere bene!



PAURA DEL BUIO ESEMPIO 2

- Ma se il bimbo insiste a non voler andare in stanza da solo, dopo le prime volte, non accompagnatelo più, spingetelo a farlo o piuttosto lasciate che stia senza quel giocattolo. Se vuoi assecondaste sempre il desiderio di essere accompagnato, non fareste altro che confermare la sua paura: "se mamma mi accompagna, allora vuol dire che c'è davvero da avere paura!".
- Prima o poi ci andrà da solo e poi si accorgerà che effettivamente non gli è successo niente!



PARLARE DELLA PAURA

- Parlare della paura permette di raffreddarla e controllarla, se il bambino si sveglia per un brutto sogno, lasciamolo parlare, lo tranquillizziamo e poi deve tornare nel suo letto.



COSA FARE

- Fare il gioco del buio: facciamo delle incursioni nel buio tutti insieme poi uno per volta, ciò che prima spaventa dopo diventa divertente.
- Ritualizzare il momento di andare a dormire
- Indagare quali possono essere gli eventi della sua vita che possono aver innescato un momento di paura; se ci sono problemi a scuola, se ci sono momenti difficili.



COSA NON FARE

- Non ridere del bambino e delle paure, non dobbiamo sminuire quello che prova
- Non portargli ad esempio altri bambini che non hanno paura (convinzione di non essere all'altezza)
- Non sfruttare come spauracchio le cose che lo terrorizzano (se fai il cattivo arriva il mostro)



PAURA DEI MOSTRI

- Il comportamento: il bambino è nervoso, agitato, di sera fatica ad addormentarsi.
- Il consiglio: raccontare favole tranquillizzanti, stare nella camera del piccolo sino a che non riaddormenta, mettergli della musica classica mentre gioca o al momento del sonno.



PAURA DEI TEMPORALI



- Si manifesta per il timore di qualcosa che può accadere, per l'agitazione che può scatenare il rumore dei tuoni, ma soprattutto per la paura di restare soli, senza la mamma e il papà di fronte a un elemento così sconosciuto e spaventoso
- Abbracciate il bambino, rassicuratelo, confortatelo, rispettate la sua paura. Evitate di convincerlo razionalmente che non c'è niente di cui aver paura. Mettete un po' di musica serena, accendete la luce, raccontate una favola.
- Far verbalizzare e libri sui tuoni/fulmini



PAURA DEI DOTTORI



- Il comportamento: il bambino si rifiuta di voler andare dal dottore o farsi fare iniezioni
- Il consiglio: non minimizzare, coinvolgerli, rassicurarli, non dire bugie A volte può essere utile creare un rituale affettivo, come una sosta al parco o sottolineare che quello della visita è anche un momento per stare insieme, dedicato solo a lui. Oppure fare con i bambini “delle prove” a casa utilizzando un pupazzo amico: imitando i gesti che verranno riproposti durante la visita, così da metterlo a proprio agio».



PAURA DEI DOTTORI

- la dottoressa che cura i giocattoli
- far usare attraverso il gioco simbolico gli oggetti della paura
- Studiare il corpo con immagini libri



PAURE SENZA CAUSA CHIARA:

Infatti quando un genitore osserva il suo bambino che:

- soffre quando deve andare all'asilo/scuola
- non vuole saperne di dormire da solo
- ha paura smarrirsi o essere rapito
- ha paura di stare da solo
- ha frequenti incubi notturni
- spesso lamenta sintomi fisici

Percepisce che c'è qualcosa che non va ma non riesce a comprendere cosa e, soprattutto, come aiutarlo.



SPIEGAZIONE

- E' probabile che le sue paure riguardino il timore di essere abbandonato, che in sua assenza possa succedere qualcosa ai genitori, alla certezza che quel contesto non sarà adeguato e quindi non riuscirà ad integrarsi, ecc. .

* CONCETTO DI ATTACCAMENTO
/AUTONOMIA



CONSEGUENZE MANCANZA AUTONOMIA

- Un bambino che non è abituato a vivere la propria autonomia quando si trova da solo, nella necessità di "arrangiarsi" si sente smarrito, è come se non sapesse come può fare per vivere le diverse situazioni.

quando guadagnano il primo insuccesso, che inevitabilmente prima o poi arriverà, soffrono terribilmente così che, anziché imparare dallo sbaglio, ne rimangono vittime.

- * MANCANZA DI CAPACITA' DI
AUTOREGOLAZIONE



ESERCITAZIONE



COSA FARESTE?

- Bimbo 5-8 mesi è meno socievole di prima, si allarma quando vede un viso nuovo, piange. E' una paura normale: ansia per estranei

Cercate di rassicurarlo quando un estraneo gli si avvicina, i bambini superano questa paura entro 16-18 mesi



COSA FARESTE?

- Bimbo 10-18 si sveglia spesso di notte e vi chiama è ansia da separazione

Parlategli con dolcezza, mettetelo sdraiato nel letto e state con lui fino a quando non è tranquillo. Questi risvegli possono ripetersi per alcune settimane o qualche mese



COSA FARESTE?

- Bimbo di 1 -2 anni piange quando arriva la sua baby sitter è ansia da separazione

Assicuratelo che tornerete presto ma non prolungate troppo i saluti, assicuratevi che la baby sitter intrattenga il bambino con un gioco o n libro illustrato



COSA FARESTE?

- Bimbo di 3-4 anni è terrorizzato da tuoni e rumori degli elettrodomestici. E' normale scomparirà con la crescita

Fate in modo che non ci siano rumori mentre lo cambiate e nella sua stanza; durante i temporali tenetelo accanto a voi e raccontategli una storia carina



COSA FARESTE?

- Bimbo di 3-4 anni teme eccessivamente le persone sconosciute e le situazioni nuove. E' timidezza

Preparatelo alle nuove esperienze ma senza creare apprensione, dategli il tempo di abituarsi alla novità



COSA FARESTE?

- Bimbo di 3-4 anni fa i capricci quando deve andare a letto; potrebbe essere paura del buio, ansia di separazione, iperstimolazione

Seguite la stessa routine ogni sera, evitate dopo cena giochi movimentati e sovrastimolazione, una lampadina di notte può aiutare contro la paura del buio



COSA FARESTE?

- Bimbo di 3-5 anni si sveglia spaventato, sono incubi frequenti perché a quest'età non si comprende ancora bene la differenza tra vita reale e sogni
- *Gli si spiega che i sogni non sono veri anche se possono sembrarlo, stategli vicino fin quando non si calma*



COSA FARESTE?

- Bimbo di 3-5 anni rifiuta di andare all'asilo. Potrebbe essere ansia di separazione, paura dei compagni, fobia della scuola in quanto diversa da casa
- *Cercate di identificare la causa insieme l'insegnante; quando è a letto raccontategli la storiella di un coniglietto o di un maialino che fa i capricci per andare a scuola e ascoltate i suoi commenti e potrebbe rivelarvi il vero motivo del rifiuto*



LIBRI

- “Vincere le paure dei bambini” (Luisella Zucaro)
- “Io nonno Carlo e la paura” (Baccelliere – Gobbo)
- I tre piccoli gufi (Martin Wadell)
- Mamma Nastrino e Papà Luna (Emanuela Nava)
- Le 7 paure di Ciripò. Franchini Giuliana, Maiolo Giuseppe
- Il paurario di tutte le paure – Girotondo Brugnolaro -



*GRAZIE PER
L'ATTENZIONE*

