



«Non
temete!»

Le paure dei bambini

«Chi ha paura
del lupo
cattivo?!»



Cos'è la *Paura* ?

Un'emozione
che ci fa
riconoscere
i pericoli

«Attenzione *-ci dice-* qualcosa o qualcuno sta per farti del male. Se sei abbastanza forte per contrapposti alla minaccia, preparati a lottare. Se il pericolo è troppo per te, cerca di proteggerti».



La paura si supera!

Con il formarsi di paure, fisiologiche, nel corso della crescita, i bambini attuano e perfezionano anche strategie di superamento. Tentano di addomesticare la paura!



Forme di *Paura* condizionate dalla Crescita

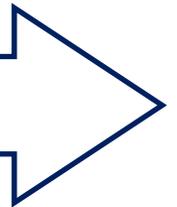
La forma
primaria di
paura è la
perdita del
contatto
fisico con la
mamma

8/9 mesi

Paura
dell'estraneo

12/18 mesi

Paura della
separazione.
Raggiunge il suo
apice intorno al
2°/3° anno di vita



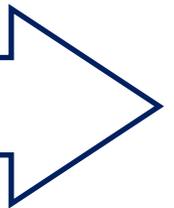
Forme di *Paura* condizionate dalla Crescita

3/5 anni

Arriva la paura del temporale, del buio, dei mostri, delle streghe, di Babbo Natale e della Befana elementi che affascinano ed al tempo stesso spaventano; paura dei pericoli fisici, di ferirsi, ammalarsi

Intorno ai 6 anni

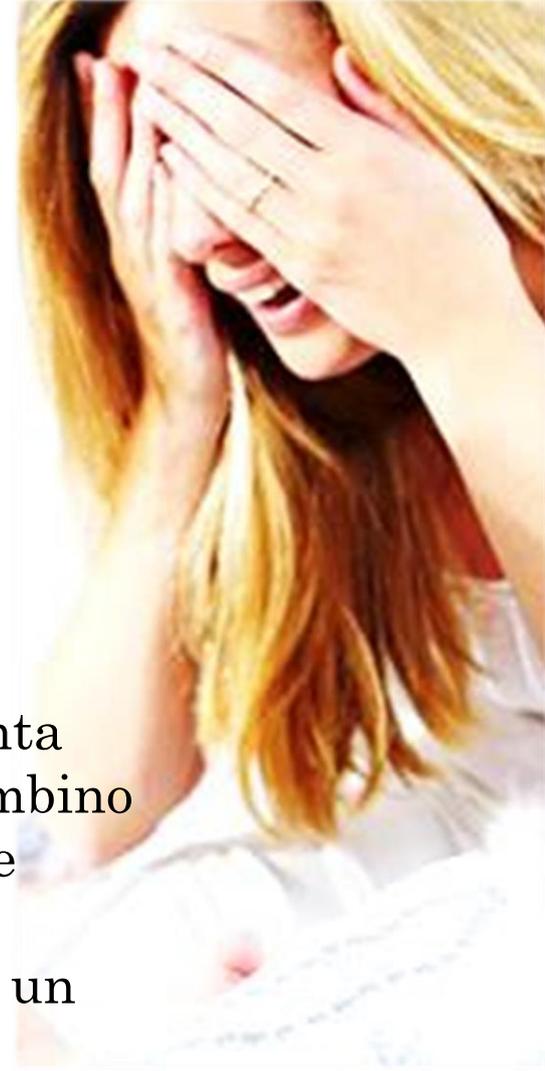
La paura è della scuola e degli animali insieme alla curiosità sull'origine della vita, sul sesso, sulla morte, anch'essa fonte di paura



Paura della separazione

E' una paura arcaica e antichissima, che è legata alla separazione "temporanea" dalla figura di riferimento.

La paura di essere abbandonato aumenta l'insicurezza del bambino soprattutto in quelle "fasi evolutive di passaggio". Ne sono un esempio: l'entrata all'asilo nido o alla scuola materna, i primi viaggi dei genitori senza di lui, la nascita di un fratellino



Paura del buio e della notte



E' una paura che perdura attraverso i secoli.

E' associata al **nero**, **all'oscurità** che ha una simbologia inquietante.

L'oscurità equivale al distacco dal mondo conosciuto, equivale a stare da solo nel proprio lettino senza vedere più quello che c'è attorno.

La notte e il buio rappresentano ora più che mai l'allontanamento dai genitori, e l'idea di dover andare a letto può diventare all'improvviso un elemento ansiogeno molto forte.



*Ninna nanna la notte è buia
ma non fa nessuna paura
perché la notte nera nera
è solo il giorno vestito da sera*

Gesù
conosce
le nostre
paure



Anche Gesù ha sperimentato la Paura

Giunsero a un podere
... e cominciò a sentire
paura e angoscia...

« Padre nelle tue mani
affido il mio Spirito »



Ecco, io sono con voi tutti i giorni fino alla fine del mondo (Mt 28,20)



Ho domandato allora:

“Signore, Tu avevi detto che saresti stato con me tutti i giorni della mia vita ed io ho accettato di vivere con te. Ma perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti peggiori della mia esistenza?”

Ed il Signore:

“Figlio mio, io ti amo e ti dissi che sarei stato con te tutta la vita e che non ti avrei lasciato solo neppure un attimo, e non ti ho lasciato...”

I giorni in cui hai visto solo un’orma sulla sabbia sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio.” (da Messaggio di tenerezza Anonimo Brasiliano)

Veniva nel mondo la luce vera

*«Il popolo che stava nelle tenebre,
ha visto una grande luce;
su quelli che erano nella contrada e
nell'ombra della morte una luce si è
levata». (Mt 4,16)*



Abbate cura che il vostro bambino, illuminato da Cristo, viva sempre come figlio della luce;
e perseverando nella fede, vada incontro al Signore che viene, con tutti i santi, nel regno dei cieli.

(dal rito del Battesimo)

Raccontare ai nostri bambini la vicinanza di Gesù

La tempesta sedata è un episodio suggestivo, con particolari che possono colpire la fantasia dei bambini.

Il messaggio in esso contenuto è incentrato sulla **esigenza di avere fede in Gesù sempre**, anche nel momento della prova più dura e difficile.

La presenza del Signore non viene mai meno anche quando sembra che egli dorma accanto a noi.

L'episodio è dunque opportuno nei momenti in cui la vita del bambino sente l'esigenza di aprirsi al Signore con fiducia, nella preghiera e nell'ascolto, per chiedere sostegno e forza.

(da *Lasciate che i bambini vengano a me*)





Preghiamo

Signore Gesù,
tu sei il mio
sostegno e la
mia forza,
insieme a te
non temo
alcun male!

Come vivere la paura

- Un mondo senza paure, è un'illusione, anzi, un'utopia negativa. Un'educazione protesa a tener lontana qualsiasi paura, rende i bambini incapaci di affrontare la vita
- Nel processo di superamento i bambini hanno bisogno dei genitori, in modo da sperimentare fiducia e sostegno; essi hanno modalità proprie per superare la paura: la mettono in scena, le danno un volto, e anche se ogni elaborazione è unica, i genitori possono sostenerla con alcuni interventi.

Comportamenti di fronte alla paura

- **I comportamenti da adottare:**
 - affrontare la paura in modo "graduale"
 - trasmettere al bambino un senso di sicurezza e protezione, facendogli capire che si crede in lui e nella sua capacità di superare la paura
 - ascoltare il bambino e le sue motivazioni dando importanza ai suoi vissuti
 - essere comprensivi ed empatici anche con i bambini
 - spiegare perché una situazione non è pericolosa con esempi concreti
 - adeguarsi e assecondare le strategie utilizzate dai figli per elaborare le paure
 - utilizzare fiabe o racconti che aiutino il bambino a tradurre in immagini le sue emozioni
 - lasciarlo libero di esprimersi attraverso disegno e gioco
- **I comportamenti da evitare:**
 - forzare il bambino ad affrontare "bruscamente" una situazione di cui ha paura
 - contagiare e coinvolgere il bambino con le proprie paure di adulto
 - trattare con sufficienza le sue paure, banalizzarle, ridicolizzarle o razionalizzarle
 - usare l'umorismo: e' uno strumento che attacca e svaluta l'autostima del bambino
 - usare vezzeggiativi come "fifone" che sono fonte di umiliazione
 - mostrare compassione e/o pena verso le paure dei bambini
 - cercare di risolvere le paure al posto dei figli •