
La paura

Autore: Ezio Aceti

Fonte: Città Nuova

Nostro figlio Pietro, di quasi sette anni, da un po' di tempo ha troppa paura. Non basta rassicurarlo e nemmeno più accompagnarlo. Lui ha sempre paura. Ha paura soprattutto in casa, se rimane solo in una stanza e del buio, ma anche se gioca a nascondino: lui, dopo aver contato, non si allontana per andare a cercare gli altri" Pietro ha un bel fisico e non è affatto pigro e studia volentieri. Anche se si deve applicare molto, perché ha fatto la primina, e quindi frequenta la seconda con bambini un po' più grandi di lui, non ha fatto nessuna fatica ad inserirsi nella nuova classe. Se ha problemi, la sua reazione è sempre la stessa: un bel mal di pancia! Non sappiamo come aiutarlo, e pensi che ne parliamo sempre a tavola e lui ci racconta i sogni e le paure. Lettera firmata

Avere paura non è una colpa, è una condizione che determina ansia, insicurezza, pensieri depressivi, disturbi somatici. Tutti i bambini ne soffrono durante l'infanzia. Di solito, le paure diminuiscono con l'età. Normalmente, non solo non interferiscono con lo sviluppo psicosociale, ma sono funzionali allo sviluppo stesso, in quanto consentono di prendere coscienza ed evitare determinati pericoli, che possono realmente mettere a repentaglio la salute. Inoltre, servono a rafforzare la distinzione fra l'io e la realtà esterna. Generalmente, nei primi cinque anni le paure e le fobie riguardano gli estranei, le streghe ed altri personaggi delle favole e, soprattutto, l'oscurità, l'essere lasciato solo al buio e certi animali. Successivamente, dai sei agli undici anni, sono la possibilità di perdere i genitori, la scuola, i castighi (specialmente quelli minacciati da forze superiori, magiche o soprannaturali), l'oscurità, alcuni fenomeni della natura (tuoni, lampi), i ladri, la violenza fisica. Tenendo conto che con la crescita le paure dovrebbero scomparire, tuttavia alcuni suggerimenti possono aiutare il vostro bambino. Se da un punto di vista cognitivo, Pietro è maturo, forse emotivamente è ancora piccolo ed ha bisogno di essere sostenuto. Potrebbe essere utile: - evitare ammonimenti, proibizioni, costrizioni o punizioni, perché alla lunga non fanno che aggravare la situazione; - non rivolgere troppa attenzione al bambino: egli avverte che in questo modo i genitori sono tutti per lui, e può strumentalizzarli e condizionarli, mantenendo la situazione di paura; - evitare di parlare continuamente a tavola delle paure o dei sogni del bambino per non dare eccessiva importanza al problema. Se poi la sua paura tende ad ampliarsi, impedendogli l'inserimento nella scuola o la vita con gli altri amichetti, allora diviene utile un'osservazione da parte di uno specialista.

LA SCIENZA DICE I FATTORI SCATENANTI LA PAURA INFANTILE Numerosi sono gli studi sulle cause delle paure infantili. Tuttavia queste si possono raggruppare in due categorie: 1. cause psicologiche: le paure sarebbero l'espressione simbolica dei conflitti evolutivi 2. cause esterne: il bambino impara ad avere paura come conseguenza degli avvertimenti o dei condizionamenti educativi (per esempio quando i genitori sottolineano indebitamente i pericoli dell'oscurità); oppure come conseguenza di esperienze traumatiche (ad esempio il morso di un cane può facilmente strutturare una fobia dei cani). In realtà, entrambi i fattori possono influire nel generare una reazione di paura. Sono determinanti inoltre anche la predisposizione e il temperamento del bambino.