



# Dott.ssa Letizia Galli

Psicologa Clinica, Scolastica e  
dell'emergenza

ISCRIZIONE  
ORDINE  
PSICOLOGI  
DELL'UMBRIA  
N°1191

# *Le paure dei bambini*

*Come possiamo aiutarli?*

*Perchè le sperimentano?*



# *Ma che cos'è davvero la paura?*

*Una emozione, naturale, sana e utile!*

*È l'emozione può essere definita come una reazione soggettiva a un evento saliente, caratterizzata da cambiamenti fisiologici, esperienziali e comportamentali.*

*La paura è fondamentale per la nostra sopravvivenza: ci mette in allarme davanti a situazioni minacciose o che potrebbero arrecarci danno e ci consente di attivare risposte di attacco o fuga con correlati fisiologici ben definiti.*



# Tipologie di Paure

- *quelle presenti fin dalla nascita, perlopiù associate a cambiamenti fisiologici repentini, come un forte rumore o un lampo;*
- *quelle più prettamente legate alla crescita come la paura dell'estraneo (8/9 mesi),*
- *della separazione dal genitore (12/18 mesi con apice a 2/3 anni);*
- *dei mostri, delle streghe, del temporale e del buio (3/5 anni)*
- *paure di minacce alla propria incolumità come quella dei ladri, di essere rapiti, delle malattie (6/12 anni);*
- *le paure derivate da possibili eventi traumatici passati, come la paura del dottore associata al dolore fisico*



## *Le paure possono essere divise in tre macrocategorie :*

- PAURE INNATE, diverse da individuo a individuo, talvolta inspiegabili e irrazionali, che possono degenerare in vere e proprie fobie in grado di condizionare il comportamento sociale e la stabilità emotiva dell'individuo;*
- PAURE TRANSITORIE, che in genere spariscono o si attenuano in età adulta perché legate alle naturali fasi di sviluppo e crescita dei bambini;*
- PAURE INDOTTE, causate da eventi o da situazioni vissute negativamente e dall'influenza dell'ambiente e della realtà circostante, percepiti come luoghi dove si può essere esposti a danni e pericoli imprevedibili.*



## *Un esempio*



*Se la prima volta che portate il bimbo in spiaggia gli capiterà di andare in acqua e di essere punto da una medusa, può essere che sviluppi la paura dell'acqua o del mare, ricollegando tale spazio al dolore provato, e che non voglia più andarci.*

*Dovrà acquisire di nuovo fiducia in questo elemento, magari facendogli prendere prima confidenza in ambienti protetti, come la piscinetta nel giardino di casa, poi facendolo imparare a nuotare in piscina e poi riportandolo al mare con voi, rimanendo al suo fianco, a incoraggiarlo e supportarlo, finché non si sentirà abbastanza sicuro per affrontare e vivere questo ambiente in tranquillità.*

*Il tutto non avverrà in tempi brevi, bisogna armarsi di pazienza.*

*Mamma e papà non dovrebbero minimizzare ma piuttosto cercare di entrare nel mondo dei loro figli e cercare di comprendere la natura dei personaggi fantastici e quale significato assumono per loro.*

*Solo in questo modo possiamo aiutarli a sperimentare una sensazione di sicurezza e, nel tempo, a trovare strategie per sconfiggere i mostri e interiorizzare la paura imparando a gestirla.*

*Potrebbe, per esempio, essere utile costruire con i bambini una fiaba in cui loro e il mostro diventano amici, oppure dove il mostro presenta delle fragilità o caratteristiche positive o ancora dove viene sconfitto sperimentando così una percezione di autoefficacia.*



*Ho aggiunto questa piccola parte, anche se qui ci troviamo in una scuola dell'infanzia, visto che potreste avere fratelli o sorelle adolescenti in casa*



*Nel periodo evolutivo dell'adolescenza, subentrano altri tipi di paure, legate alla scuola, al proprio corpo e alla propria individualità, ossia le cosiddette paure sociali: paura di non essere abbastanza bravi, più o meno belli, intelligenti, veloci, forti del compagno, o anche di parlare in pubblico, parlare alle ragazze, confrontarsi con gli adulti, siano la maestra o l'allenatore.*

*In questa fase, soprattutto per gli adolescenti, pesa il giudizio degli altri, talvolta più di quello dei genitori, che non possono fare altro che spiegare ai propri figli che devono imparare a puntare a migliorarsi per quanto gli è possibile e, per l'impossibile, ad accettarsi come sono, nella loro perfetta unicità.*



## *Paura del giudizio dei genitori*

*Gioca infatti un ruolo fondamentale lo stile educativo in cui il bambino cresce, che può incrementare la numerosità delle paure, impedire lo sviluppo di adeguati sistemi di controllo dell'angoscia o far nascere nuove paure legate al sé.*

*Genitori eccessivamente **ipercritici** che contestano e sottolineano ogni errore del figlio possono far sorgere un senso di inadeguatezza e di incapacità, con riduzione eccessiva dell'autostima e blocchi emotivi o evitamenti nel compiere delle azioni, per il timore di commettere errori. Eccessive richieste di precisione, tipiche di uno stile perfezionistico, possono indurre nel bambino, ancora una volta, la paura di sbagliare vivendo ogni situazione come se fosse una "verifica" con grande carico di angoscia e preoccupazione di deludere le aspettative.*

*Ugualmente un'eccessiva **iper-protezione** rende la realtà eccessivamente angosciante e trasmette la convinzione che il pericolo sia ovunque, creando uno stato di allarme continuo e totalmente inadeguato.*

# *Come superare le paure nei bambini?*

*Poiché legittime e naturali, le paure dei bambini non vanno criticate ma accolte e ascoltate con cura e reale attenzione. L'adulto deve aiutare il bambino ad esprimere il proprio vissuto e a comunicarlo così da ridurre la tensione e trasmettergli un senso di accettazione e supporto.*

*Sentire di non essere solo nella lotta contro quanto temuto è per i piccoli molto importante perché sperimentano la possibilità di affrontare l'ignoto con maggiore sicurezza e senza sentirsi soli.*

*Non diciamo “**non avere paura**” o “**non fare il fifone**” perché queste frasi alimenteranno in lui l'idea di essere sbagliato e che non è possibile esprimere liberamente le proprie emozioni andando a tacerle. È fondamentale riuscire a entrare nel loro mondo e nei loro racconti per comprenderne il vissuto e il significato dei singoli comportamenti.*

*Agire all'interno della sua realtà, in un contesto conosciuto e controllato, consente di comprenderne la natura e ridurre l'ansia sperimentata nella lotta alla paura.*



*Utile utilizzare le favole, le fiabe o i racconti dove è possibile identificare e riconoscere le paure ma soprattutto dove sono evidenziate modalità funzionali per superarle.*

*Il gioco e il disegno sono inoltre un buon palcoscenico in cui il vissuto emotivo prende vita e può trovare la sua espressione.*

*Presentare eroi positivi che affrontano le sfide con coraggio e ridimensionando le avversità, trasmette al bambino fiducia e presenta in modo ludico strumenti e modelli di comportamento per gestire quanto non conosce.*

*Tutto deve avvenire nel rispetto dei modi e dei tempi dei bambini, ricordando che ognuno è unico e diverso.*

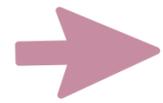


***Audacia e coraggio** si possono allenare e sviluppare, e vivere avventure divertenti, sicure e un po' spaventose, quel tanto che basta per essere eccitanti, può essere utile per sfidare la paura. I bambini, infatti, per riprogrammare il loro cervello ansioso, hanno bisogno di toccare con mano che la vita può essere, allo stesso tempo, spaventosa, sicura e divertente. E possono sperimentarlo attraverso piccole sfide quotidiane.*

*Per molti bambini - per esempio - è più semplice trovare questa sicurezza nelle avventure fisiche all'aperto, come arrampicarsi sulle rocce o saltare piccoli corsi d'acqua.*



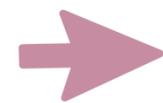
**GIOCO**



*Miglior modo per  
entrare in relazione*



**Mettiamoci per  
terra**



*slogan che usa Cohen per stimolare  
la complicità genitori-figli.*

*In particolare, via libera a giochi fisici scalmanati, come la battaglia di cuscini o un incontro di lotta.*

*Ovviamente, lasciate che a vincere siano loro, così i bambini si sentono fisicamente ed emotivamente potenti e acquisiscono sicurezza.*

*Ci sono dei cartoon che possono essere presi  
come esempio:*

*Inside Out*

*Monster & co*

*Alla ricerca di  
Nemo*

*Soul*



ETA'	REAZIONE DEL BAMBINO	COSA PUO' FARE IL GENITORE
4/5 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paura di restare soli</li> <li>• Incubi</li> <li>• Difficoltà nel parlare di quello che stanno provando</li> <li>• Scatti di rabbia</li> <li>• Cambiamenti nell'appetito</li> <li>• Perdita del controllo della vescica</li> <li>• Costipazione</li> <li>• Pipì a letto</li> <li>• Piagnucoli</li> <li>• Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pazienza</li> <li>• Tollerare i momenti di sfogo emotivo</li> <li>• Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali</li> <li>• Incoraggiare l'espressione dei loro stati d'animo attraverso il gioco o il racconto di storie</li> <li>• Pianificazione di attività che favoriscono la calma prima di andare a letto come per esempio un piccolo massaggio</li> <li>• Mantenimento delle normali routine familiari</li> <li>• Evitare l'esposizione ai media</li> </ul>
6/10 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilità</li> <li>• Lamentele</li> <li>• Comportamento aggressivo</li> <li>• Incubi</li> <li>• Maggiore richiesta di attenzione e vicinanza fisica</li> <li>• Disturbi del sonno</li> <li>• Cambiamenti nell'appetito</li> <li>• Sintomi fisici (mal di testa/stomaco)</li> <li>• Evitamento dei coetanei</li> <li>• Perdita di interesse</li> <li>• Competitività per l'attenzione da parte dei genitori</li> <li>• Dimenticanza dei nuovi concetti appresi a scuola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pazienza</li> <li>• Tollerare i momenti di sfogo emotivo</li> <li>• Fornire rassicurazioni sia fisiche (abbracci e carezze) che verbali</li> <li>• Momenti di gioco insieme</li> <li>• Mantenere il contatto con compagni di scuola (telefono, internet)</li> <li>• Esercizio fisico regolare come lo stretching</li> <li>• Impegno in attività educative (giochi, libri di scuola)</li> <li>• Impostare limitazioni leggere ma ferme</li> <li>• Incoraggiare le domande riguardo a cosa sta accadendo nella famiglia e nella comunità</li> <li>• Coinvolgerli nel creare una routine per mantenere la quotidianità familiare stabile e prevedibile</li> <li>• Limitazione dell'esposizione ai media</li> <li>• parlare di quello che si è fatto/sentito durante la didattica online</li> <li>• Chiarire le disinformazioni sia sul virus che qualunque stigma o discriminazione (per esempio</li> </ul>





## *Quando ci dobbiamo preoccupare e dobbiamo rivolgerci ad uno psicologo?*

*Le “paure sane” hanno la caratteristica di essere tipiche dell’età del soggetto, passeggera, mutevoli e facilmente gestibili, diversamente quelle “**non sane**” che terrorizzano il soggetto, hanno la caratteristica di essere permanenti e possono creare in lui dei veri e propri blocchi emotivi.*

*Tra i campanelli di allarme sicuramente la presenza di una paura specifica in età non consona, bambini che hanno paura ad affrontare tutto e tutti o più semplicemente quando l’intensità dell’angoscia raggiunge livelli tali da rappresentare un limite nel normale svolgimento delle attività quotidiane o nella costruzione delle relazioni.*



# *Perchè non provare con delle strategie di rilassamento?*

*Per **bambini molto ansiosi**, puntate sul conforto fisico: "Parlate di meno e coccolate di più".*  
*Per **bambini paralizzati dalla paura**, incoraggiateli a urlare, saltare e scuotere tutto il corpo. Questo permette di liberarsi in modo sicuro di alcuni sentimenti bloccati e ciò può ridurre il livello di ansia velocemente.*  
*Per **bambini che urlano e piangono**, hanno bisogno della vostra presenza amorevole e calma per recuperare lentamente una sensazione di sollievo.*

*Provate anche con un bagno caldo, oppure fategli ascoltare musica dolce e invitateli a disegnare la propria paura. Oppure potreste proporre un gioco in cui sconfiggono qualunque cosa li spaventi.*  
*Per esempio, una pila di cuscini rappresenta la paura, e loro la fanno cadere.*



*Invitateli a **disegnare** la propria paura.*

*Il disegno impegna il corpo e la mente e invita a tirare fuori dalla testa un'immagine inquietante.*

*Potete chiedere ai bambini di disegnare immagini buffe della loro ansia o i superpoteri che utilizzeranno per sconfiggerla.*

*Mettere una paura sulla carta, può alleviare la presa sul bambino.*

**Quali erano le vostre  
ansie e paure da  
piccoli?**





**Come e quando le avete  
vinte?**



## *È l'ansia da scuola?*

*L'ansia da scuola è dovuta in gran parte al comportamento di noi adulti ed ai messaggi che, il più delle volte inconsapevolmente, trasmettiamo ai figli, è normale che il genitore ci tenga che il bambino studi e abbia un buon rendimento scolastico, ma a volte, senza rendersene conto, fa passare al figlio il messaggio che agli occhi del genitore lui esiste, è amabile e degno d'attenzione solo se soddisfa certe aspettative.*

*È allora, come aiutare davvero i nostri figli?*



- 1. Non chiedere sempre “com’è andata a scuola?”*
- 2. Lasciare che faccia i compiti da solo*
- 3. Non dirgli “Hai sbagliato”!*
- 4. Se l’interrogazione è andata male, non fatevi vedere preoccupati*
- 5. Mostrare comprensione per la sua ansia*
- 6. Aiutarlo a sopportare la frustrazione*



## *Far prendere confidenza con l'ansia*

*Anche l'insegnante gioca un ruolo importante nell'educare i ragazzi a contenere l'ansia.*

*L'ideale sarebbe che si dedicasse del tempo per lavorare sulle emozioni.*

*Ai più piccoli ad esempio si può insegnare ad esternare i propri stati d'animo: ci si può mettere d'accordo che, quando uno di loro prova ansia, dice una parola concordata in precedenza che, come un semaforo, richiama l'attenzione di tutti sul fatto che in quel momento c'è uno di loro che la sta provando. L'obiettivo è far diventare l'ansia un sentimento familiare, che non spaventa più e di cui non ci si vergogna più.*

## *Favorire la cooperazione*

*L'insegnante dovrebbe favorire il più possibile la cooperazione tra i compagni e bandire il piano della competizione. Ad esempio vietando di interrompere o di alzare la mano mentre un compagno è interrogato.*

## *Puntare sul rinforzo positivo*

*Lo stesso insegnante, durante le interrogazioni dovrebbe cercare di mantenere un tono non ansiogeno, non chiedere più cose contemporaneamente, correggere senza criticare e soprattutto puntare sul rinforzo positivo, valorizzando quel che il ragazzo sa fare meglio e complimentandosi quando fa bene.*



# *Obiettivi degli insegnanti:*

*Empatia*



*È importante non banalizzare o ridicolizzare le preoccupazioni dei bambini, anche se possono sembrare infondate.*

*Favorire la partecipazione graduale*



*facilitare la partecipazione, ad esempio coinvolgendoli in attività in piccoli gruppi o ponendo loro domande in argomenti in cui si sentono maggiormente sicuri*

*Strategie ad Hoc*



*(Ad esempio, le domande a scelta multipla o le interrogazioni programmate possono essere delle strategie utili per aiutare i bimbi a ridimensionare il livello di ansia)*

*L'importanza di un lavoro integrato*



*collaborazione tra scuola e famiglia*



*Grazie*  
*per l'attenzione*

*Psicologa Letizia Galli*

Tel. 3337249701

[dott.ssaletizia@direzionedidatticaaldomoro.edu.it](mailto:dott.ssaletizia@direzionedidatticaaldomoro.edu.it)