# LA PAURA

Se il tuo bambino ha paura
proprio come Tobia, ecco alcuni spunti
per **gestire questa emozione**
**insieme a lui.**

Con la collaborazione
della dott.ssa Carla Antoniotti

# COS'È LA PAURA

La paura ha il suo precursore nel trasalimento per i rumori forti dei primi mesi di vita. Come emozione vera e propria, compare nel bambino intorno ai 7-8 mesi, quando comincia a distinguere la persona che si prende cura di lui dagli sconosciuti. La paura dell'estraneo è la prima manifestazione di tale emozione.

Nel corso dello sviluppo le paure cambiano. Intorno ai 3-4 anni si riduce quella della separazione/abbandono e nascono le paure per i mostri, gli orchi o i pipistrelli (come capita a Tobia!), figure bizzarre non presenti nella vita quotidiana. Sempre alla stessa età compare la classica paura del buio o dei temporali.

Col passare degli anni questa emozione si riferisce sempre più a situazioni considerate pericolose anche dagli adulti, potenzialmente reali (per esempio quella dei ladri).

# I SEGNALI DEL CORPO

L'espressione della paura è caratterizzata in tutte le culture da occhi sbarrati, pupille dilatate e bocca aperta. Il corpo in un primo momento si immobilizza per poi passare all'azione, che può essere di attacco o di fuga. La voce trema, il ritmo del parlare è accelerato e spesso esce improvviso un urlo o una risata impotente.

# LE CAUSE

La paura è sempre associata all'idea di un pericolo, reale o immaginario che sia; in ogni caso deriva da una percezione di sé come vulnerabile.

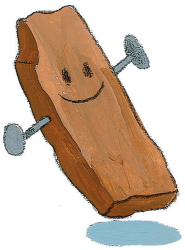
Ha una funzione molto importante nella vita di ognuno, perché nelle situazioni di vero pericolo può salvare la vita, rendendo le persone più caute o trattenendole dal fare qualcosa di dannoso per sé e gli altri.

# IL RUOLO DELL'ADULTO

La vicinanza emotiva dell'adulto è molto importante per aiutare i bambini ad affrontare le paure. L'adulto non deve sminuire la paura del bambino, ma deve dargli gli strumenti per affrontarla, in una sorta di allenamento emotivo.

Quando il bambino è molto piccolo e la paura è quella di essere abbandonato, occorre rassicurarlo con un abbraccio e frasi come: "Hai avuto paura, ma ora ci sono io qui con te, puoi stare tranquillo".

Le paure del buio, dei mostri, del temporale o di rimanere da solo in una stanza rappresentano il senso di minaccia proveniente dall'esterno che fa sentire il bambino vulnerabile. Nell'esplorazione del mondo, per esempio, il piccolo potrebbe non volere andare più da solo in bagno perché il corridoio è buio. Occorre quindi aiutarlo, acco-



gliendo la sua emozione, ma allo stesso tempo incoraggiandolo a gestirla riconoscendogli la capacità di farlo. Ad esempio si può invitarlo a inoltrarsi da solo nel corridoio che fa paura mantenendo un contatto vocale con l'adulto o portando con sé "l'amuleto del coraggio", un oggetto che il bambino potrà tenere in tasca quando ne avrà bisogno, fino a quando non sarà in grado di gestire l'emozione in modo naturale.

# AFFRONTARE INSIEME L'EMOZIONE: IL GIOCO DELLA PAURA

Si può giocare a costruire l'amuleto del coraggio, un piccolo oggetto significativo per il bambino che gli permetterà di affrontare la paura in quanto costruito insieme a un adulto affettivamente importante. Questo oggetto potrebbe essere un sassolino raccolto al mare o un pezzetto di stoffa ritagliato da una vecchia camicia di papà, non troppo grande da poterlo tenere in una mano o in tasca e non troppo piccolo da non perderlo.

L'oggetto scelto diventa speciale se gli si attribuisce una storia un po' magica; così il bambino affronterà le situazioni di paura con maggiore fiducia. In lui si rafforzerà la sicurezza in sé grazie al legame con l'adulto con cui ha condiviso questo piccolo segreto.