

Come affrontare e gestire le paure dei bambini

A cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia

Il coronavirus

di Roberto Piumini



Che cos'è che in aria vola?

C'è qualcosa che non so?

Come mai non si va a scuola?

Ora ne parliamo un po'.

*Virus porta la corona,
ma di certo non è un re,
e nemmeno una persona:
ma allora, che cos'è?*

*È un tipaccio piccolino,
così piccolo che proprio,
per vederlo da vicino,
devi avere il microscopio.*

*È invisibile e leggero
e, pericolosamente,
microscopico guerriero,
vuole entrare nella gente.*

*È un tipetto velenoso,
che mai fermo se ne sta:
invadente e dispettoso,
vuol andarsene qua e là.
Ma la gente siamo noi,
io, te, e tutte le persone:
ma io posso, e anche tu puoi,
lasciar fuori quel briccone.*

*Se ti scappa uno starnuto,
starnutisci nel tuo braccio:
stoppa il volo di quel brutto:
tu lo fai, e anch'io lo faccio.*

*Quando esci, appena torni,
va' a lavare le tue mani:
ogni volta, tutti i giorni,
non solo oggi, anche domani.*

*Lava con acqua e sapone,
lava a lungo, e con cura,
e così, se c'è, il birbone
va giù con la sciacquatura.*

*Non toccare, con le dita,
la tua bocca, il naso, gli occhi:
non che sia cosa proibita,
però è meglio che non tocchi.
Quando incontri della gente,
rimanete un po' lontani:
si può stare allegramente
senza stringersi le mani.*

*Baci e abbracci? Non li dare:
finché è in giro quel tipaccio,
è prudente rimandare
ogni bacio e ogni abbraccio.*

*C'è qualcuno mascherato,
ma non è per Carnevale,
e non è un bandito armato
che ti vuol fare del male.*

*È una maschera gentile
per filtrare il suo respiro:
perché quel tipaccio vile
se ne vada meno in giro.*

*E fin quando quel tipaccio
se ne va, dannoso, in giro,
caro amico, sai che faccio?
Io in casa mi ritiro.*

*È un'idea straordinaria,
dato che è chiusa la scuola,
fino a che, fuori, nell'aria,
quel tipaccio gira e vola.*

*E gli amici, e i parenti?
Anche in casa, stando fermo,
tu li vedi e li senti:
state insieme sullo schermo.*

*Chi si vuole bene, può
mantenere una distanza:
baci e abbracci adesso no,
ma parole in abbondanza.*

*Le parole sono doni,
sono semi da mandare,
perché sono semi buoni,
a chi noi vogliamo amare.*

*Io, tu, e tutta la gente,
con prudenza e attenzione,
batteremo certamente
l'antipatico birbone.*

*E magari, quando avremo
superato questa prova,
tutti insieme impareremo
una vita saggia e nuova.*

In che cosa consiste la paura?

In queste settimane di emergenza sanitaria anche i grandi l'hanno sperimentata: il *coronavirus* spaventa le mamme e addirittura i papà!

Per mettersi al sicuro sono state chiuse scuole, posti di lavoro, negozi, parchi, palestre e a fare la spesa al supermercato si va muniti di mascherina!

Se il covid-19 destabilizza addirittura i nonni - che ne hanno viste nella loro vita di cotte e di crude - figuriamoci i bambini!

Sì perché i bambini hanno davvero una grande paura quando i loro punti di riferimento vacillano: paura di ritrovarsi soli e indifesi davanti a ciò che spaventa e si avverte come minaccioso.

Il bambino tende ad immedesimarsi nelle preoccupazioni dei genitori, studiandone le reazioni: i bambini percepiscono ciò che gli adulti provano e attraverso il cosiddetto "contagio emotivo" regolano il loro comportamento sulla base di ciò che sentono dire o vedono fare (Quadrio Aristarchi, Puggelli, 2006).

Ma ... *niente paura!* Questa emozione primaria infatti è legittima ed è importante che ci sia perché assolve ad una funzione autoprotettiva: ci mette in allarme, ci fa drizzare le "antenne" in modo da porci in condizione di "difesa" o "attacco" al fine di garantire la nostra sopravvivenza (non sempre e solo fisica, spesso anche o solo emotiva, psicologica).

Quindi ben venga la paura che esorta alla prudenza e aiuta a valutare i rischi, a fare tesoro delle esperienze mobilitando le energie corporee e psichiche per mettersi in salvo. Va da sé che la paura non è da scacciare ma da "gestire": in quale modo? Affrontandola e imparando a controllarla.

Alcune paure possono ingigantirsi al punto tale da non limitarsi ad allarmare la persona: possono "paralizzarla" e divenire controproducenti trasformandosi in "fobie": la paura è come "un sesto senso" o "superpotere" che ci avverte quando qualcosa non va per il verso giusto ma una paura eccessiva manda *in tilt* il "sistema di sicurezza" e innesca "il paradosso dell'ansia" ovvero *la paura di aver paura!*

Le paure, anche se affrontate e superate in un primo momento, possono ripresentarsi nel corso della crescita ed in occasione di eventi o esperienze particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo (nascite, lutti, cambiamenti di casa, di scuola, ecc.).

Le tipologie sono potenzialmente infinite e dipendono in larga misura dalla storia individuale; esistono tuttavia una serie di paure che possono essere considerate "tipiche" dell'età evolutiva (Quadrio Aristarchi, Puggelli, 2006): quella della separazione, del buio, della morte, dell'abbandono, dei serpenti, dei fantasmi, dei mostri, del dottore e delle malattie, ecc.

Vediamo assieme alcune "tipiche" paure dei bambini in età prescolare.

0-1 anno

La paura dell'estraneo: il bambino inizia a differenziarsi dalla persona che si prende cura di lui, riesce a distinguere i genitori o le figure di riferimento rispetto agli sconosciuti verso cui dimostra paura: abbassa gli occhi, si attacca fisicamente al genitore, si nasconde, piange o si chiude in silenzi - a seconda dell'indole, dell'abitudine ad incontrare volti nuovi, della propensione a socializzare. In questi momenti è importante che il genitore non obblighi il bambino ad interagire con lo sconosciuto ma è preferibile che gli stia vicino, che accolga la sua paura e che si rivolga a lui in maniera calma e serena.

1-2 anni

L'ansia o angoscia da separazione: il bambino avverte paura nel separarsi dai genitori e paura di perderli. Non riesce ancora a comprendere che se anche mamma e papà si allontanano poi ritornano. Quando si è molto piccoli ciò che esce dal campo visivo "scompare e non esiste più". L'assenza, quindi, anche se breve, provoca una forte angoscia nel bambino, che fatica a tollerare la frustrazione e mostra questa emozione con un pianto quasi inconsolabile o una crisi di collera. Altre paure che insorgono sono quelle legate ai **rumori "forti" e/o inaspettati, ai temporali, agli animali, all'acqua, alla presenza del dottore, di uomini con la barba o con una maschera** (es. i clown e alcuni bambini hanno paura anche di "Babbo Natale" e non vogliono sedersi in braccio per fare la fatidica "foto"!).



in aspettati, ai temporali, agli animali, all'acqua, alla presenza del dottore, di uomini con la barba o con una maschera (es. i clown e alcuni bambini hanno paura anche di "Babbo Natale" e non vogliono sedersi in braccio per fare la fatidica "foto"!).

2-3 anni

Compare la **paura del buio** associata al fatto che il bambino lo vive come assenza di punti di riferimento; **paura legata ai cambiamenti e alle novità** soprattutto in relazione alle abitudini. Accanto a queste principali paure emergono **la paura della separazione da un oggetto specifico** (anche il proprio peluche preferito, il ciuccio, la cosiddetta "copertina di Linus").



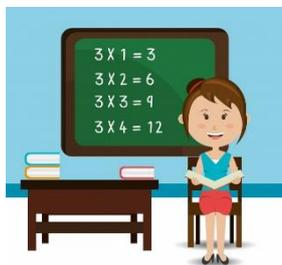
3-4 anni



Oltre alle paure precedenti arrivano anche **i sogni notturni** a fare paura per cui alcuni bambini non vogliono addormentarsi perché temono gli incubi, perciò guardano se sotto il letto ci sono mostri, chiedono di tenere accesa la lucina sul comodino, ecc. Potrebbero verificarsi casi del cosiddetto "pavor nocturnus" che è passeggero e legato alla crescita ma vedere il nostro piccolo di notte, seduto sul letto, in dormiveglia e in preda al panico fa proprio paura anche a noi genitori! Non diciamo nulla e cerchiamo di calmare il piccolo cercando di ricondurlo nel sonno solo con i gesti a seconda dei casi (carezza, abbraccio...).

4-6 anni

Le paure riguardano le precedenti a cui si sommano **le sfide quotidiane** che i bambini incontrano nell'affrontare la vita sociale o il confronto con i coetanei: timore di sentirsi sbagliati o



giudicati, di non essere all'altezza dei compiti assegnati dagli adulti e/o agli occhi degli altri bambini, timore di essere abbandonati dai genitori, di non essere considerati, di perdere l'affetto specie dopo rimproveri o punizioni, paura della morte come perdita e separazione. Subentrano anche le pure legate ai cataclismi: **terremoti, incendi, alluvioni.**



La visione e/o l'ascolto di alcuni contenuti, per esempio attraverso alcuni cartoni animati, i dispositivi digitali ma anche solo parlando con fratelli, sorelle più grandi o altre persone, fatti o avvenimenti particolarmente pesanti dal punto di vista emotivo e psicologico, possono portare a delle paure specifiche.

Mamme e papà possono intercettare l'ansia e la paura infantile anche osservando dei segnali:

- **del corpo**: il cuoricino del piccolo batte all'impazzata, il respiro è affannoso, i muscoli sono tesi, dice di avere mal di pancia, trema e/o suda freddo, gli scappa spesso la pipì... il visetto è sempre triste, insorgono tic nervosi come per es. mangiarsi le unghie, pasticciarsi i capelli, "succhiare" gli abiti;
- **della mente**: i pensieri ansiosi, preoccupati e pessimistici sono ripetitivi, ricorrenti e frequenti (e se succede qualcosa di brutto? So che non riuscirò, non posso farcela, non sono capace, dove sono la mamma e il papà), il bambino tende a percepire il mondo come generalmente minaccioso o pericoloso reagendo con eccessiva timidezza, indecisione, perfezionismo, tentativo di avere il controllo assoluto su ciò che accade, crescenti richieste di rassicurazione che, quando vengono offerte, spesso vengono respinte. A volte nei bambini la paura è nascosta e da decifrare magari ponendo attenzione ad alcuni aspetti: il controllo sfinterico (in particolare l'enuresi notturna), il comportamento alimentare; l'apatia e la mancanza di curiosità; la passività con eccessiva adattabilità; l'impazienza ed irritabilità; l'esagerato e immotivato attaccamento alle figure adulte.

Tutto ciò evidenzia manifestazioni dello stato di agitazione e nervosismo del bambino.

Quando invece cominciare a preoccuparsi?

Mamme e papà osservano le reazioni del proprio bambino e sono consapevoli del fatto che le "paure tipiche" sono anche "passeggere" nel senso che la loro presenza si fa sentire o torna a farsi sentire in momenti specifici, anche in modo

intenso ma senza influenzare troppo la vita del bambino: i ritmi e le attività che il bambino effettua di solito permangono. Inoltre queste paure "mutano" ossia non rimangono le stesse per tutta l'infanzia ma si modificano nel tempo, cambiando soggetto e caratteristiche con l'avanzare dell'età del bambino. Infine sono "gestibili" per il fatto che il bambino si rassicura con la presenza e il sostegno dell'adulto.

Occorre più attenzione invece quando ci si accorge che *le paure dei bambini con il passare dei giorni divengono invadenti al punto tale da creare un forte disagio*: il bambino è terrorizzato, si agita anche solo all'idea di dover affrontare la situazione avvertita come rischio, dà la sensazione di sentirsi come annientato dal pericolo. Solitamente queste reazioni avvengono a seguito di traumi e/o si manifestano sempre e solo in una situazione specifica che il bambino associa a un'esperienza negativa (ad esempio un luogo chiuso dopo essere rimasto bloccato in ascensore); queste paure sono "invadenti" nel senso che condizionano la vita del bambino e quella dei genitori tanto da impedire alcune attività fondamentali; sono paure quindi che permangono invariate non modificandosi nel tempo: nonostante lo sviluppo del bambino risultano marcatamente fuori tempo e fuori luogo (ad esempio la paura di un peluche a otto anni).

Quando le situazioni diventano tali da "spaventare" anche mamma e papà che non si sentono in grado di affrontarle da soli è sempre bene chiedere aiuto confidando su professionisti capaci di sostenere psicologicamente grandi e piccoli e contemporaneamente suggerire indicazioni pratiche per "arginare" le paure.

Dal punto di vista educativo, quando le situazioni rientrano nella normalità, i genitori possono aiutare il bambino a sostenere la paura ricorrendo ad alcuni atteggiamenti. A questo proposito, lo studioso Lawrence J. Cohen nel libro "Le paure segrete dei bambini" sottolinea come sia importante "offrire i mattoni della sicurezza": amore, empatia e accettazione. L'autore sostiene che i bambini, in preda all'ansia, si sforzano di evitare tutto ciò che è fonte di inquietudine, ma questo finisce con accrescere l'ansia ancora di più! Ogni emozione può essere paragonata ad una fiamma che inizia con una scintilla (un pensiero o un evento). Spesso alcuni bambini trattano i loro sentimenti proprio come se fossero troppo "scottanti" da gestire. Gli adulti possono aiutarli ad imparare a "gettare acqua" sulle "fiamme delle emozioni": parlare assieme, abbracciarsi, contare fino a dieci, respirare profondamente, tenere accesa una luce, pensare a qualcosa di diverso, saltare, disegnare, mettere in scena, fare un bagno caldo, ascoltare della musica rilassante, ecc.

I genitori hanno il compito di mostrare ai bambini come si può fare per "raffreddare le emozioni": il gioco è uno dei modi per entrare in relazione con i bambini (bagno, musica, respiro, fare da specchio alle emozioni, disegno es. "Andrà tutto bene!").





Anche i "rituali collettivi" possono costituire una specie di "scudo" che difende dall'ansia aiutando ad esorcizzare le paure: cantare assieme una canzone, accendere un lumicino e posizionarlo sul davanzale della finestra, organizzare un flash-mob, organizzare una festa come per es. *Halloween*. Per non parlare dei riti scaramantici o dei portafortuna, oggetti che possono dare conforto se tenuti con sé.

I bambini piccoli conferiscono questo "potere" al cosiddetto "oggetto transizionale" (D.Winnicott) ovvero ad un oggetto "affettivamente importante" per il bambino, capace di rassicurarlo, consolarlo, rilassarlo, aiutarlo a scaricare le tensioni e a darsi coraggio per affrontare le novità in assenza dell'adulto che funge da punto di riferimento.



Invece quando l'adulto è presente può aiutare a promuovere il *ben-essere* emotivo dei bambini con alcuni atteggiamenti educativi.

Vediamo assieme alcuni.

- **Provare a mettersi nei panni del figlio**: cosa prova il mio bambino quando si sente ansioso e agitato? L'atteggiamento "empatico" serve ad evitare di correre il rischio di sminuire o ridicolizzare le paure.
- **No alle "etichette"**: non facciamo sentire in colpa il bambino per ciò che prova "appiccicandoli" aggettivi o parlando di lui con altri utilizzando epiteti come per es. "fifone" ecc.
- **No ai confronti con altri** bambini/fratelli/sorelle/cugini e parenti: ogni bambino ha i suoi tempi, la sua storia, la sua "soglia emotiva" e vanno rispettati.
- **Evitare di usare le "paure" come armi** di persuasione di massa...: es. guarda che se non fai questa cosa ti capiterà quest'altra (negativa).
- **Sì al far sentire la nostra vicinanza** nel momento di paura (abbracciare, tenere la mano, accompagnare, ecc.).
- **Mostrare un certo equilibrio** di fronte alle situazioni che mettono paura al figlio senza essere ansiosi ma nemmeno spavaldi senza motivo.
- **Sì ad una "spintarella" no ad uno "spintone"** per affrontare le paure, incoraggiando il bambino ma non forzandolo. Nei casi in cui i bambini si mostrino molto spaventati potrebbe essere utile aiutarli a verbalizzare le loro paure (mettere in scena le paure, disegnarle; raccontare una fiaba, tradizionale come per esempio il "Brutto anatroccolo", "Cenerentola", "I tre porcellini" o "Biancaneve", guardare assieme un cartone animato, ecc.

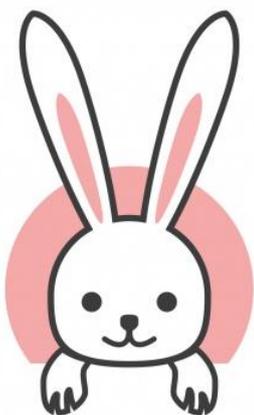
oppure una storia specifica inerente una paura in particolare (si veda ad es. Oliverio Ferraris A., *Prova con una storia*).

- **Fare da specchio e da modello:** dare un nome alle emozioni del bambino e alle nostre, aiutare a calmarsi (es. fare un bel respiro, sedersi un momento, cambiare stanza, modificare pensieri, contare fino a tre, chiedere scusa, fare la pace, ecc.)

Prendiamo ad esempio la "paura del buio. I bambini raccontano questa paura in tanti modi differenti: "Non voglio rimanere da solo nel mio letto durante la notte"; "Non posso andare da solo nella mia camera a prendere quel giocattolo perché ho paura che ci sia qualcuno nascosto nel buio"; "Non posso andare in bagno da solo se non vieni tu mamma/papà ad accendermi la luce", ecc.

Dentro/dietro alla paura del buio si celano almeno due "bisogni profondi": il bisogno di "protezione da parte di qualcuno" e il bisogno di "sentirsi al sicuro". Per accogliere e corrispondere a questi bisogni il genitore comunica vicinanza e sicurezza: "Vedo che sei spaventato, ma ora puoi stare tranquillo perché sono qui con te. Proviamo a pensare a come possiamo fare per mandare via la paura del buio". Per esempio: "Ti posso accompagnare fino alla fine del corridoio (oppure: accendere la luce, farti sentire la mia voce, darti la mano, farti vedere che con la luce o senza luce le cose rimangono le stesse, raccontarti una storia, ecc..". Non tiriamola però tanto per le lunghe, meglio poche parole e chiare cioè comprensibili per il bambino. Ma soprattutto ricordiamo che il comportamento

non verbale accompagna le parole e il bambino dà più credito a ciò che vede sul volto di mamma e papà che a quello che sente dalla loro voce... A volte è importante anche sdrammatizzare con una filastrocca o una tiritera come per es.: "Ninna-nanna la notte è buia ma non fa nessuna paura perché la notte nera nera è solo il giorno vestito da sera!". Può tornare utile anche il racconto a titolo esemplificativo della storia intitolata "Fiocobianco e i rumori della notte" (Oliverio Ferraris A., *Prova con una storia*): Fiocobianco è un coniglietto che capisce come i suoni misteriosi della notte, nel buio, in realtà non siano poi così misteriosi... e quando si sa da dove provengono i rumori, non c'è alcun motivo per spaventarsi!



Di fronte al racconto di una storia o alla visione di un cartone animato alcuni bambini potrebbero volere sempre la stessa storia e lo stesso contenuto perché conoscono già come va a finire! Vengono cioè rassicurati molto dal punto di vista emotivo da ciò che già hanno visto e sentito; potrebbero in alcuni casi non voler proseguire con il racconto o con la visione di uno specifico cartone animato di solito arrivati sempre ad un certo punto, proprio perché potrebbero immaginare o temere cambiamenti ed emozioni troppo forti da "digerire".

È bene non forzare il bambino, del resto anche noi adulti optiamo per ciò che ci piace di più, ci rilassa e/o ci diverte a seconda delle situazioni e dello stato d'animo del momento.

Infine "ogni volta – spiega Cohen – che condividete un pericolo con un bambino, assicuratevi anche di condividere le soluzioni per gestire tale pericolo". Forniamo quindi strategie positive che noi per primi mettiamo in atto quando riusciamo a controllare le nostre preoccupazioni e/o a risolvere situazioni che ci creano ansia. Soprattutto teniamo a mente che pensare che nostro figlio abbia le "risorse giuste" per imparare a gestire le sue paure è già dargli lo strumento che più di altro lo aiuta ad avere stima di sé e coraggio!



*Vi fanno paura fantasmi e streghe,
orchi e stivali di sette leghe,
vi terrorizza il solo pensiero
che sotto il letto ci sia l'uomo nero?
Tremate pure, prima però
Venite qui, sentite un po':
anche fantasmi, draghi, folletti
han tremarelle, ansie, difetti,
anche le streghe fan brutta figura,
Perciò ... a che serve avere paura?*

Maria Loretta Giraldo, Filastrocche scaccia paura.