

**Piccoli  
GRANDI  
Manuali**



**i manuali red!  
da 30 anni con i genitori**

Gisela Preuschoff, psicologa e consulente familiare, madre di quattro figli,  
ha pubblicato numerosi volumi dedicati ai genitori.

Gisela Preuschoff

# Come capire e superare le paure dei bambini

© 2008, 2010 red!  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Nuova edizione 2016

Traduzione di Donatella Besana dall'originale tedesco  
*Kleine und große Ängste bei Kindern*  
© 1994 Kösel-Verlag, Monaco  
Illustrazioni di Karl-Heinz Brecheis

Stampa: Grafica Veneta Spa, Trebaseleghe (PD)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)



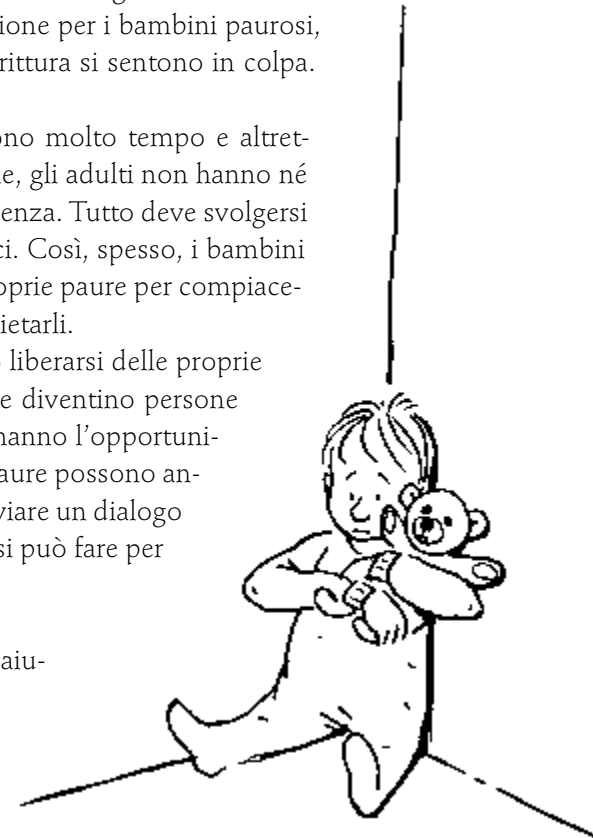
# Perché questo libro?

I bambini paurosi non sono molto amati. Avere paura significa essere vigliacchi. Gli stessi genitori non hanno una particolare predilezione per i bambini paurosi, forse si vergognano o addirittura si sentono in colpa. Hanno sbagliato qualcosa?

I bambini paurosi richiedono molto tempo e altrettanta pazienza e, in generale, gli adulti non hanno né molto tempo né molta pazienza. Tutto deve svolgersi rapidamente e senza intralci. Così, spesso, i bambini imparano a reprimere le proprie paure per compiacere i genitori o per non inquietarli.

Tuttavia, i bambini devono liberarsi delle proprie paure, se non vogliamo che diventino persone malate o violente. Solo se hanno l'opportunità di parlare delle proprie paure possono anche superarle. Ma come avviare un dialogo di questo tipo? E che altro si può fare per aiutare i bambini?

Questo libro si propone di aiutare i genitori, gli educatori e gli insegnanti ad accettare le paure dei bambini e le proprie. Proprio come ci si libera dei fantasmi accendendo la luce oppure parlando con loro e guardandoli



*I bambini devono liberarsi delle proprie paure per diventare persone equilibrate.*

bene, allo stesso modo questo libro intende aiutare a osservare attentamente le paure infantili e fornire, passo dopo passo, proposte e stimoli che consentano a genitori e figli di affrontarle e superarle.

Chi vince la propria paura si sente bene ed è in grado di affrontare nuove sfide. È ciò che auguro a tutti, grandi e piccoli.

## CHE COS'È LA PAURA?

# Paura, terrore, fobie e panico

La paura è innanzi tutto un sentimento, come la rabbia o l'ira, la gioia o il dolore. Tutti hanno questi sentimenti e nessuno se ne deve vergognare. Fanno parte della vita stessa e della natura umana, in quanto perdita e minaccia, separazione e trasformazione sono parte integrante dell'esistenza di ciascuno.

La paura è importante poiché ci aiuta a rispondere nelle varie circostanze, cosicché possiamo prepararci ad agire rapidamente in situazioni di pericolo. Il sentimento della paura ci esorta a star bene attenti, a fare tesoro delle esperienze precedenti e a stare all'erta.

La paura mobilita inoltre le forze che ci spingono alla difesa o alla fuga. In quanto reazione difensiva, salvaguarda la vita, contribuisce allo sviluppo umano e alla crescita personale: ogni volta che superiamo la paura verso qualcosa di nuovo o di sconosciuto, compiamo un progresso.

Naturalmente, la paura ha anche un aspetto limitante, paralizzante. Prima di volerla liberare di lei, è importante riconoscerle un merito: se non avessimo mai paura, nella nostra vita mancherebbe qualcosa di determinante.

Questo è un libro sulle paure dei bambini. Tuttavia, come avrete già potuto notare, tra le paure dei bambini e quelle degli adulti esiste un rapporto molto stretto: nelle paure dei nostri figli possiamo riscoprire le nostre, oppure ritrovare in noi il bambino che eravamo. Forse, cominceremo a sentirci responsabili per ciò che, a ragione, fa paura ai nostri figli: un futuro senza natura e senza amore.

In questo libro, quindi, vi è sempre un riferimento anche a noi adulti, e chiunque abbia a che fare con i bambini sa quanto possano aiutarci a riflettere profondamente sulle questioni della vita. Solo accettando e imparando a conoscere la nostra paura potremo aiutare i bambini a superare le loro e a crescere.

Uno stato di paura è sempre associato a *reazioni fisiche* (come del resto ogni altro stato emotivo), che vengono prodotte dal sistema nervoso vegetativo. Le mani sudano, la frequenza del respiro e del battito cardiaco accelera, la circolazione sanguigna a livello dell'epidermide si modifica (causando rossore o pallore), la muscolatura si contrae, le gambe vacillano. La persona che è in preda alla paura trema, avverte come una fitta o un senso di oppressione al petto o allo stomaco, prova un senso di costrizione e non riesce a respirare, ha un senso di vertigine o i capelli le si rizzano in testa (orripilazione). La paura può anche essere accompagnata da dolori di testa, diarrea e pianto.

Le paure sono legate a un senso di *inquietudine interiore ed esteriore* (ipercinesi), causano turbe della concentrazione e del sonno e possono arrivare a ingenerare anche sintomi di paralisi. Le paure possono anche essere scatenate da stimoli esterni (per esempio un temporale, una minaccia concreta rappresentata da una persona o un animale) o da stimoli interni, come pensieri o immagini.

*Le paure possono scatenare reazioni fisiche, per esempio il pianto incontrollato.*



## LA DEFINIZIONE DEGLI ESPERTI

In psicologia esistono definizioni differenti, tutte riferite al concetto di paura: eccone la descrizione.

- **Il terrore** è la reazione a un'inequivocabile minaccia. Mostriamo terrore, per esempio, quando ci troviamo davanti un grosso cane che ringhia e mostra i denti.
- **La fobia** è la paura esagerata di qualcosa che normalmente non spaventa: alcuni per esempio hanno paura di animali o insetti minuscoli e innocui (per esempio topolini, ragni, uccelli), altri degli ascensori o della folla.
- **Il panico**, o meglio l'attacco di panico, si manifesta in periodi limitati accompagnato da ansia o terrore e da sintomi fisici come dolori al petto, senso di soffocamento o di oppressione, sudore, formicolio alle mani o ai piedi, vampate di caldo o di freddo.

## Le paure cambiano

Nel corso di un'esistenza, le paure possono cambiare e trasformarsi, anche se a volte hanno origine nell'infanzia: tuttavia, come nascono, così ce ne si può anche liberare, se si è pronti a fare qualcosa per combatterle. Le paure hanno un inizio e una fine e, se impariamo a osservare la nostra paura, possiamo non solo apprendere molte cose su noi stessi, ma anche renderci conto che siamo molto più dei nostri sentimenti. Ciascuno di noi può scoprire e percepire in sé l'istanza dell'«Io superiore» o dell'«osservatore interiore»: abbiamo sì paure e problemi, ma siamo molto più delle nostre paure e dei nostri problemi.

# Qual è il contrario di paura?

Quando si parla di paura, è importante interrogarsi, almeno una volta, su quale sia il vero contrario di paura.

Come prima cosa mi viene in mente 'fiducia'. I bambini hanno fiducia nei propri genitori; del resto non potrebbero fare altrimenti, poiché da soli non potrebbero sopravvivere. I bambini si fidano spontaneamente (e questo sarebbe anche un bene, se non dovessero talvolta essere delusi da 'menzogne' o 'fughe' davanti alle responsabilità). 'Ma dove troveremo la forza?' si starà forse chiedendo qualcuno. 'Oggi la vita con i bambini è così difficile e anche molto faticosa.'

La *calma*, altro contrario di paura, ci aiuta ad avere fiducia nella nostra forza e nella vita. Se ci esercitiamo, attraverso il rilassamento, a essere calmi, possiamo avvertire in noi questa forza e collegarci a una sorta di energia universale. Tutte le persone che praticano la meditazione per lunghi periodi e con regolarità possono fare questa esperienza.

Quando una persona ha imparato a fidarsi, può avere fiducia anche in se stessa. Quando un bambino fa qualcosa che lo riempie di gioia, quando avverte che può intervenire attivamente e modificare una situazione, sviluppa fiducia nelle proprie forze e capacità: così nasce la fiducia in se stesso.

## Alla scoperta della vita

Il contrario di paura è l'esperienza dell'*energia* e dell'*orgoglio per il proprio corpo*, con tutte le sue facoltà e funzioni. Chi è in grado di percepirsi in questo modo, senza scoraggiarsi, sta bene nella propria pelle, nel proprio corpo e nel proprio ambiente, che può essere modificato dall'azione.

In questo caso, il piacevole espandersi del corpo equivale alla curiosa esplorazione della vastità, la scoperta della vita nella sua interezza. Chi vuole superare la paura deve avere il coraggio di vedere il mondo come realmente è: un luogo dove si conoscono il distacco e la malattia, la sofferenza e la morte. Tuttavia, la vastità rivela anche l'energia che si cela dietro di essa, che possiamo intuire con uno sguardo nell'universo, più vasto e superiore di ogni umano problema.



*Un bambino che ha fiducia negli adulti ha fiducia anche in se stesso.*

## La paura è ovunque

La prima paura che i bambini sperimentano tra il primo e il terzo anno di età è quella della *separazione* e della possibile *perdita dei genitori*.

Al momento della nascita, un piccolo viene separato, talvolta in modo drammatico, dalla madre e nel periodo che segue dovrà più volte sperimentare la minaccia della solitudine.

Quando il bambino ha avuto modo di abituarsi gradualmente a questa minaccia e di imparare che i genitori tornano sempre e si prendono cura di lui, ecco che dalla sua mente scaturiscono nuovi pericoli: nei primi giochi dei bambini di 2 anni, i cubi delle costruzioni diventano dei leoni e può capitare che un leone si nasconda nell'armadio o un cocodrillo sotto il letto. Il bambino percepisce il leone come reale, ma per fortuna ai suoi occhi anche i genitori appaiono tanto forti e potenti da poter prendere il leone dall'armadio e cacciarlo. A questa età, mamma e papà sono ancora in grado di sistemare ogni cosa e di risolvere ogni problema, se lo vogliono.

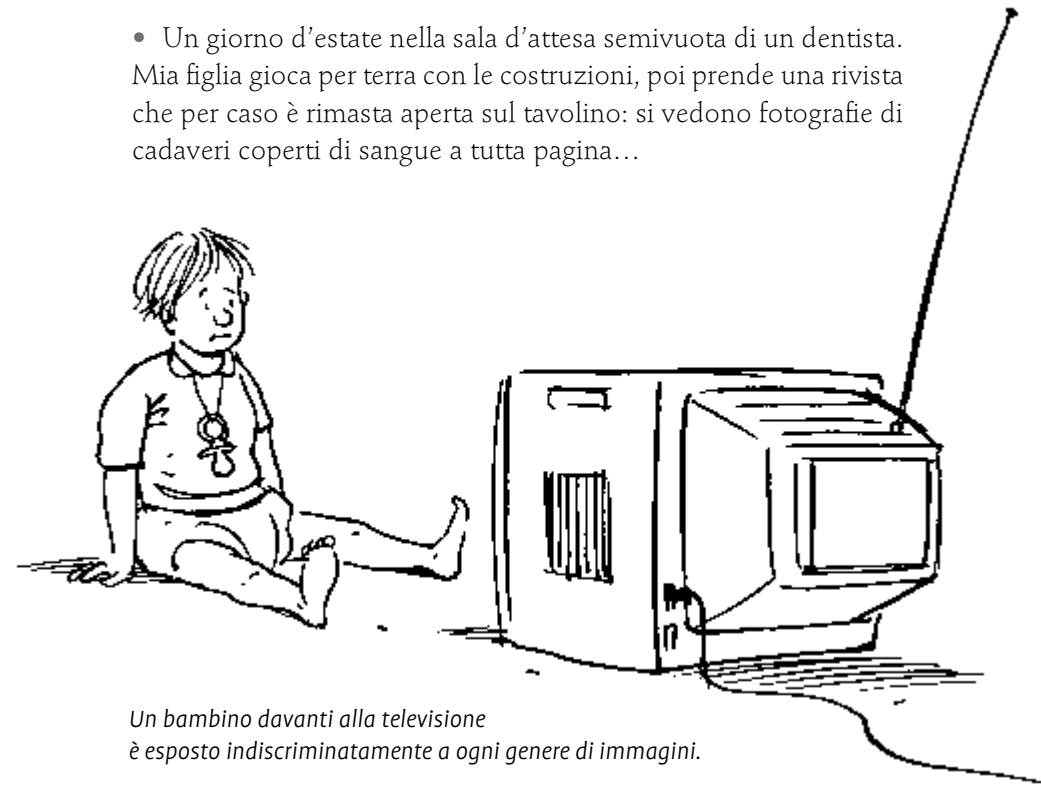
Via via che cresce, il bambino tende a *immedesimarsi nelle preoccupazioni e nelle paure dei genitori* e un bambino in età scolare che pone domande su Aids ed energia atomica, che percepisce attorno a sé problemi come la disoccupazione o la separazione, non può essere consolato in modo semplicistico con un generico: *'Va tutto bene!'*

Ciò nonostante, sono soprattutto i genitori che possono incoraggiare con il proprio esempio i figli a superare le paure.

## Mass media e paure

- Una mattina di novembre. È ancora scuro. Alla fermata dell'autobus, dei bambini tra i sei e i dodici anni aspettano di andare a scuola. Alcuni se ne stanno tranquilli, le mani in tasca, altri chiacchierano e ridono. Un gruppo di ragazzini gioca a prendersi. Arriva lo scuolabus, si aprono le porte e i ragazzini salgono. L'autista ascolta la radio ad alto volume: trasmettono il notiziario del mattino. Tutti i bambini sentono di morti, feriti e catastrofi varie...

- Un giorno d'estate nella sala d'attesa semivuota di un dentista. Mia figlia gioca per terra con le costruzioni, poi prende una rivista che per caso è rimasta aperta sul tavolino: si vedono fotografie di cadaveri coperti di sangue a tutta pagina...



Un bambino davanti alla televisione è esposto indiscriminatamente a ogni genere di immagini.



- Il padre di Denis è in ritardo e la famiglia lo aspetta per mettersi a tavola. Il televisore è acceso: sullo schermo compaiono immagini di persone denutrite in un paese colpito dalla siccità e di uomini con le braccia alzate sospinti da un uomo armato di fucile...

Vita quotidiana dei bambini in molte parti del mondo, ovvero una quotidianità priva di quel filtro protettivo che in passato famiglia e società creavano quasi istintivamente per tutelare chi stava crescendo.

Già negli anni Settanta, Neil Postman aveva previsto 'la scomparsa dell'infanzia' (nel suo libro *La scomparsa dell'infanzia. Ecologia delle età della vita*, La Nuova Italia, Firenze, 1975). Postman, che si riferiva alla società americana, sosteneva che, attraverso i media, i bambini diventano dei piccoli adulti; queste tesi sono state confermate anche da uno studio tedesco condotto da Klaus Hurrelmann: 'I bambini degli anni Novanta non dispongono di uno spazio protetto per il proprio sviluppo. Senza alcun filtro, essi sono esposti agli sconvolgimenti sociali, politici, e anche ecologici, che essi devono accettare ed elaborare esattamente come gli adulti'.

## Se l'infanzia scompare

La tesi della scomparsa dell'infanzia viene avvalorata dai risultati di una ricerca svolta in campo sanitario (sempre nello studio di Hurrelmann). Le indagini rivelano come già in bambini e adolescenti siano riscontrabili *problemi di salute che in precedenza erano conosciuti solo negli adulti*; in effetti, quella dei bambini è l'unica fascia di popolazione il cui stato di salute sia andato peggiorando nel corso degli ultimi vent'anni.

Mentre in passato le classiche malattie infantili erano rappresentate da morbillo e parotite, oggi molti bambini soffrono di esaurimento, nervosismo, agitazione, disturbi alle vie respiratorie e all'apparato digerente, cattiva digestione e turbe del sonno.

'Si tratta di disturbi generici, che chiaramente hanno un qualche legame con l'eccessivo sforzo cui è sottoposto l'intero sistema immunitario, con capacità di difesa modificate e anche con un'alimentazione carente, un ritmo quotidiano molto intenso e uno stato di salute completamente insufficiente. Molti di questi disturbi possono essere definiti psicosomatici e sono accompagnati da mal di testa, difficoltà di concentrazione e irrequietezza. Spesso sono legati a stanchezza, irritabilità, stress, paura e senso di solitudine.'

In questo caso, i bambini reagiscono a un ambiente determinato dagli adulti, che suscita in loro paura e spavento e, di conseguenza, aggredisce anche il sistema immunitario.

## La televisione è onnipresente

Proviamo a osservare attentamente ciò che avviene: i mezzi di comunicazione, soprattutto radio e televisione, sono onnipresenti, accessibili anche a bambini che ancora non sanno leggere.

Degli innumerevoli eventi e avvenimenti che quotidianamente hanno luogo sul nostro pianeta, vengono scelti quelli che si suppone interessino al pubblico: solitamente si tratta di *guerre e catastrofi, notizie di incidenti e di subdole malattie* che si sono verificati nelle aree geografiche più disperate.

Noi adulti sappiamo, almeno approssimativamente, quanti chilometri ci separano dai luoghi colpiti da simili sventure; sappiamo quali sono gli eventi che generalmente preludono a una guerra, quale frequenza statistica hanno gli incidenti aerei e in quali regioni possono verificarsi catastrofi naturali che nella maggior parte dei casi sono provocate dall'uomo. I bambini non lo sanno.

Anche se volessimo spiegarglielo, essi non potrebbero capire. Che cos'è un chilometro, una regione della terra o che cosa si intende per 'probabilità' lo potranno comprendere solo quando raggiungeranno l'età scolare.

## Informazioni che confondono

Informazioni come quelle che vengono fornite dalle notizie tendono a confondere i bambini e, alla lunga, a impaurirli, poiché essi non dispongono di misure e rapporti e non sanno che per ogni notizia potrebbero esserci milioni di contronotizie.

Il televisore mostra soltanto il jumbo precipitato, ma non le migliaia e migliaia di aerei che ogni giorno atterrano felicemente.

I mezzi di informazione inoltre riportano le notizie nel modo più 'neutro' possibile, ossia depurate da sentimenti e commenti.

Per gli adulti, che sanno distinguere tra notizia e commento e sono abituati a valutare in modo differente, non esiste alcun problema. Tuttavia, ai bambini deve far paura il fatto che nessuno dica qualcosa, pianga o pronunci parole di compassione. Poiché normalmente anche i genitori stanno seduti in silenzio davanti al televisore e non vogliono essere disturbati e le notizie vengono ascoltate senza fiatare mentre si fa colazione o ci si rade, i bambini non hanno un interlocutore oppure percepiscono come 'normale' il fatto che tali informazioni vengano ascoltate in silenzio.

## Il silenzio dei genitori fa paura

Il silenzio alimenta sempre la paura, lascia correre la fantasia del bambino e lo induce a crearsi una propria 'visione' degli avvenimenti. In molti casi il bambino avrà un rapporto creativo con le informazioni e rielaborerà nel gioco ciò che egli vede dal proprio punto di vista.

Tuttavia, quando il flusso di notizie supera una certa soglia, si verifica in qualche modo una pressione eccessiva. Troppi sono i fatti che devono essere catalogati, verificati, elaborati. Si manifestano inquietudine e paura diffusa, che Joachim Behrendt, giornalista tedesco specializzato in campo musicale, riconduce non soltanto alle scene di violenza viste sullo schermo, ma a una

## DAVANTI ALLA TELEVISIONE

- *Chiarite a voi stessi*, e a tutte le persone coinvolte nell'educazione del bambino (padre, baby sitter, nonni e altri) che i notiziari non sono spettacoli per bambini e che il bambino non deve potersi sintonizzare sui notiziari senza il controllo di un adulto. La casa dovrebbe essere un luogo dove il bambino può *trovare calma e forza*. Ciò non significa isolarlo in un piccolo mondo felice, bensì aiutarlo a prendere parte, in modo a lui comprensibile, a ciò che avviene, di buono e cattivo, allegro e triste, come ha sempre fatto, e continua a fare, la buona letteratura per l'infanzia.

- Se tuttavia avviene che il bambino abbia ricevuto informazioni che non comprende o che gli fanno paura, è bene *parlarne con lui* e cercare di scoprire che cosa lo spaventa e qual è la sua interpretazione. Mentre giocate o raccontate una storia, potete riprendere l'argomento in questione e cercare di *relativizzarlo, spiegarlo o precisarlo*, o ancora opporre al 'male' delle forze positive.

- Ritengo molto importante *spiegare ai bambini come noi adulti vorremmo fosse il mondo* e dire loro ciò che siamo disposti a fare a questo scopo. I bambini si sentono sicuri e guidati quando sanno che cosa pensano i loro genitori, quali responsabilità affrontano e quando si rendono conto che il mondo può essere cambiato.

sorta di *eccitazione visiva*. Sembra addirittura che le persone che non guardano (o guardano molto poco) la televisione non soltanto hanno una migliore capacità di concentrazione, ma riescono a memorizzare meglio ciò che viene detto.

# Indice

5 *Perché questo libro?*

## **CHE COS'È LA PAURA?**

9 Paura, terrore, fobie e panico

12 Qual è il contrario di paura?

14 La paura è ovunque

15 Mass media e paure

21 Le paure degli adulti

26 Bambini, Dio e paura

## **TUTTE LE PAURE DEI BAMBINI**

31 Le paure che non si possono spiegare

35 Le paure che riguardano il corpo

43 Spettri, fantasmi e altre entità

51 Quando i sogni fanno paura

54 La paura di restare da solo

58 La paura della morte

62 Se vostro figlio è timido

65 La paura dell'asilo o della scuola

69 La paura della separazione dei genitori

76 La paura della guerra, delle catastrofi ambientali  
e del futuro

## COME AIUTARE I BAMBINI A SUPERARE LE PAURE

|     |   |
|-----|---|
| 85  | Dialogare e ascoltare                             |
| 87  | Aiutarsi con fiabe e storie                       |
| 92  | Dipingere e modellare                             |
| 98  | Esercizi di percezione e addestramento sensoriale |
| 107 | Immagini interiori e viaggi di fantasia           |
| 111 | Sotto il cielo stellato                           |
| 115 | Rituali contro la paura                           |
| 117 | Esercizi fisici contro le paure                   |
| 121 | Bibliografia                                      |