

### **9. Teniamo alta la nostra temperatura affettiva**

Se la nostra unione minaccia di sfaldarsi, per il piccolo è come se crollasse il mondo intero. Per il bambino i genitori sono tutto. Ecco perché la separazione e il divorzio gli sembrano un tradimento. La serenità familiare, la tranquillità e la pace sono infinitamente preferibili ad ogni tranquillante.

### **10. Raccontiamogli fiabe**

Secondo il massimo esperto in materia, Bruno Bettelheim, le fiabe hanno uno straordinario potere terapeutico: permettono di guardare in faccia le paure.

Certi personaggi che noi adulti consideriamo fonte di terrore per il piccolo, come streghe, orchi, draghi..., in realtà sono utili perché permettono al bambino di dare una forma precisa alle sue ansie. In tal modo le fiabe, specialmente raccontate da mamma o papà, diventano una medicina psicologica.

### **11. Ricordiamo che la paura serve molto raramente**

La paura potrà fare un ubbidiente, un disciplinato, ma non un educato. La paura potrà far rispettare una regola, una persona, ma non potrà mai portare ad amare.

Perciò non usiamo mai la paura come nostra alleata: "Se non stai buono, chiamiamo il dottore che ti fa la puntura"; "Se fai il cattivo, ti chiudiamo al buio". Con questi ricatti non si educa!

### **NELLA CASA DELLA PAURA**

**Nella casa della paura - sembra inchiostro l'acqua pura  
sembra un pipistrello un fiore - i minuti sembrano ore.**

**Nella casa dello spavento - sembra molle il pavimento  
sembra un rospo la saliera - e un serpente la ringhiera.**

**Lunedì a casa mia - la paura è andata via  
e le cose sembran cose - e le rose sono rose.**

**Martedì dalla mia casa - se n'è andato lo spavento:  
cento amici l'hanno invasa - han portato luce e vento.**

*(Roberto Piumini)*

Da "Voglia di Educare", Pino Pellegrino - LDC



FOGLIETTO PER GENITORI ED EDUCATORI A CURA DEI COOPERATORI SALESIANI DI TRIESTE

## **"P" come "Paura"**

Chi è senza paure? C'è chi ha paura del temporale, chi del buio, chi dei topi, chi delle serpi, chi dei pipistrelli...

C'è chi ha paura dei luoghi chiusi, chi dei luoghi aperti, chi delle correnti d'aria; chi ha paura di parlare in pubblico, di attraversare le strade, di arrossire, di fare brutta figura...

L'elenco sarebbe molto lungo se è vero che su cinque persone che entrano in farmacia una chiede psicofarmaci per calmare le proprie ansie e paure.

### **C'È PAURA E PAURA**

È un male avere paura?

Non è detto. Senza un po' di paura nessun scalatore riuscirebbe mai a raggiungere la cima di una montagna: sarebbe uno spericolato; se il bambino non avesse paura uscirebbe dalla finestra invece che dalle scale, per arrivare prima a giocare. Insomma, una certa dose di paura è il buon senso. Le cose cambiano quando le paure diventano fobie, cioè timori esagerati e irrazionali. Allora ci sentiamo insicuri, timidi, bloccati: la paura diventa un messaggio che viene lanciato per dire che qualcosa non funziona e chiedere aiuto.

### **LE CAUSE DELLE PAURE**

Le cause principali delle paure infantili sono quattro.

- Ci sono le paure che ci accompagnano dalla nascita. Sono le paure **originarie**: di essere abbandonati, aggrediti, la paura di perderci. Ecco perché un bambino lasciato solo, trascurato, piange e si disperà. Ecco

perché non dobbiamo mai dire al piccolo: “Ti vendiamo” o “Ti lasciamo qui e andiamo via”. Per il bambino la paura di essere abbandonato dai genitori è la peggior cosa che possa immaginare.

- Poi ci sono le paure che derivano da qualche **brutta esperienza**. Chi si è scottato con l’acqua calda ha paura anche di quella fredda, dice il proverbio. Chi è stato morsicato dal cane avrà paura dei cani...
- Abbiamo poi delle paure che nascono da un’angoscia interiore e si spostano su qualcosa di esteriore. Ad esempio supponiamo che un bambino abbia paura del proprio papà che lo sgrida e lo minaccia. Il piccolo può non accettare di temere il papà, al quale vuole bene e allora sposta su un oggetto o su un animale le difficoltà e i conflitti che vive. È più sopportabile aver paura, ad esempio, di un cavallo che ammettere apertamente di aver paura del papà. Questo tipo di paura può spiegare il rifiuto di toccare certe cose, di passare per certe strade...
- Spesse volte le paure del bambino dipendono dai genitori.
  1. Ad esempio alcune paure vengono imitate perché il bambino legge la paura sul volto dei genitori e ne viene contagiato.
  2. Quando siamo genitori “baci” e “botte”, con forte instabilità emotiva, allora saremo causa di paura. Un giorno permettiamo tutto, il giorno dopo lasciamo correre. Questo modo di comportarci fa sì che il bambino debba stare sempre all’erta: non sa se quello è giorno di “baci” o di “botte”, il che lo rende teso e impaurito.
  3. Terribili paure vengono provocate dai genitori che danno spettacolo del loro disaccordo davanti al piccolo, per non parlare dei genitori che arrivano alla separazione o al divorzio. Allora la paura e la tristezza sono indescrivibili, tanto sono drammatiche.

---

## COME TI PREPARO UN ERCOLINO

---

Se non vogliamo che il nostro bambino soffra di paure, allora dovremo...

### **1. Non proibiamogli di sbagliare**

Non c’è via più sicura per far nascere la paura che volerlo perfetto. Quando l’ansia di perfezione di papà e mamma contagia il figlio, è finita: per la paura di prendere un brutto voto, di sbagliare, forse sbaglierà e diventerà un timido per sempre. Lo sbaglio non è una vergogna, ma una possibilità in più per imparare e migliorarsi.

### **2. Affrontiamo i pericoli e le difficoltà con naturalezza**

Camminiamo al buio canticchiando, fischiettando... Però non invitiamo il piccolo ad imitarci, ma semplicemente comportiamoci come fosse la cosa più ovvia del mondo. Anche se il coraggio non si può insegnare, almeno possiamo fare venire voglia di averlo.

### **3. Parliamo, spieghiamo**

Spesso la paura nasce dall’ignoranza. Gli Aztechi erano terrorizzati dai cavalli degli spagnoli perché non avevano mai visto un cavallo.

Nascendo dall’ignoranza, molte paure sono destinate a sparire con il passare del tempo e la maturazione della personalità.

### **4. Non prendiamo mai di petto le paure del bambino**

È deleterio obbligare il piccolo a superare le sue paure. Obbligarlo ad accarezzare il cucciolo dei vicini o tuffarlo in mare per forza. Non si fa che aumentare il suo timore.

### **5. Non ridiamo delle sue paure**

Anche se ci sembrano grottesche, del tutto infondate.

### **6. Non chiamiamolo “fifone”**

Non diciamogli: “Tu sei grande, non devi piangere”. Agire in questo modo produce l’effetto contrario: aggrava la paura perché non rinforza l’io del bambino, non lo fa sicuro.

### **7. Attenti al lupo!**

Il lupo di oggi si chiama televisione. Sì, è proprio la televisione che talora fa nascere nel bambino molte più paure – e paure più profonde – del vecchio lupo delle favole. Immagini di sangue, di incidenti, di violenza, viste in primo piano, inserite anche nel telegiornale, sconvolgono il bambino, gli si imprinono a lungo nella mente, gli calano nella fantasia... E poi ci si meraviglia se di notte ha gli incubi e si sveglia di soprassalto.

### **8. Buttiamo via due complessi**

Il “complesso del bagnino” che ha sempre paura che qualcuno anneghi.

Il bambino può sbrigarsela da solo mille volte più di quanto abitualmente pensiamo. Lasciamolo togliersi d’impaccio con le sue forze, la sua fantasia, la sua intelligenza.

Buttiamo via poi il “complesso dell’assedio”. È vero che, coi tempi che corrono, bisogna guardarsi bene; ma non è il caso di tapparsi in casa, di non salutare nessuno, di non avvicinare nessuno. La razza della brava gente non si è persa del tutto!