



## Affrontare la paura

*“Io non ho paura di niente!”* dice fiero qualcuno dei nostri piccoli. Associano la paura a una forma di debolezza perché hanno in mente l'immagine dell'impavido cavaliere delle fiabe pronto a sfidare tutti i pericoli. A questi bambini dobbiamo spiegare che è impossibile non provare **paura**, perché questa emozione è **presente in tutti gli esseri umani, indipendentemente dal sesso e dall'età, e anche in molti animali, come i mammiferi**. Alcune persone semplicemente non la manifestano o non ne hanno piena coscienza, dato che per ragioni culturali sono portate a dissociarsi da questa emozione. Ma **la paura svolge il ruolo importante di proteggerci dai pericoli che minacciano la nostra vita**, sia in modo molto concreto – un'automobile ci taglia la strada all'improvviso e potrebbe investirci - sia a livello più esistenziale - il panico prima di un appuntamento decisivo.

### Cosa possiamo fare?

#### 1- VERBALIZZATE IN MODO ONESTO LE NOSTRE EMOZIONI

**Mostrare** ai nostri bambini **che anche noi proviamo paura** in diversi momenti della nostra vita e che troviamo strategie per superarla, li aiuta a comprendere che anche loro possono fare altrettanto. Impariamo dunque a parlare delle nostre emozioni: *“Sono molto preoccupato per la riunione, non mi sento per nulla preparato! Qualcosa mi inventerò!”*

#### 2- OFFRIRE SOSTEGNO SENZA ESSERE IPERPROTETTIVI

È del tutto normale che la paura sia presente nella vita dei nostri figli. **Non cerchiamo di difenderli da questa emozione** eliminando

dalla loro esistenza tutte le possibili cause di inquietudine. Anche perché non riusciremo mai a prevedere che cosa potrebbe scatenare la loro ansia. Il loro immaginario è in continuo fermento e può elaborare rappresentazioni angoscianti di oggetti, animali o situazioni del tutto banali e che fino a quel momento non avevano mai causato problemi. **Evitiamo di dire che non c'è alcun motivo di avere paura:** questa emozione è presente in loro e non bisogna negarla. Aiutiamoli invece ad esprimerla, per esempio attraverso un disegno o il loro peluche preferito: *"Anche lui ha paura? Perché?"*

### 3- RITUALI E OGGETTI CHE RASSICURANO IL BAMBINO

**Quando ha paura, il bambino ama essere circondato da elementi rassicuranti.** Un peluche, il giochino del cuore, un acchiappasogni. Possiamo anche realizzare un sacchettino magico con semi di lavanda, il suo profumo rilassante potrà aiutare in un piccolo rituale antipanico: *"Quando ho paura, annuso il sacchetto magico e respiro con calma per tranquillizzarmi."*

### 4- IL RUOLO DELLE STORIE

Le fiabe giocano un ruolo importante, perché immedesimandosi nei personaggi i bambini possono imparare a riconoscere anche le proprie emozioni. Alcuni suggerimenti di lettura:

- J.Tomlinson, **"Il gufo che aveva paura del buio"**, ed Feltrinelli (dai 6 anni)
- H.Gaudy, S.Rea, **"Via buio, togliti!"**, ed Topipittori (dai 3 anni)
- L.Snicket, J.Klassen, **"Il buio"**, ed Salani (dai 4 anni)
- O.Lallemand, **"Lupetto ha paura del buio"**, ed.Gribaudo (dai 3 anni)
- J.Fardell, **"Ti mangio!"**, ed Il Castoro (dai 4 anni)
- M.Ramos, **"Sono io il più bello!"**, ed Babalibri (dai 4 anni)
- P.Bertrand, M.Bonniol, **"Cornabicorna contro Cornabicorna"**,ed Babalibri (dai 5 anni)
- C. Ramadier, V. Bourgeau , **" Il libro che ha paura"**, ed Ippocampo (dai 2 anni)
- E.Gravett **"Il grande libro delle paure"**, ed Valentina (dai 5 anni)
- G. Baum, A. Piu **"Via della paura"**, ed La Margherita (dai 3 anni)
- G. Maiolo, G. Franchini, **"Ciripò e i suoi amici coraggiosi. Piccole storie per vincere grandi paure"**, ed Erickson (dai 7 anni)