

Cerca nel sito di OK Salute

Tra gli articoli, i consulti forniti dai medici di OK e nel Dizionario medico

ALIMENTAZIONE E DIETE

BAMBINI

DIAGNOSI E CURE

ESTETICA E MEDICINA

FITNESS E BENESSERE

PERSONAGGI E SALUTE

SESSO E PSICOLOGIA

ASSOCIAZIONI

AGR News

Calcio, Lucarelli: "Pronti ad andare in trasferta anche in macchina"

Genitori e figli

Come aiutare i bambini a vincere le paure

Ci sono le paure classiche del buio e dell'uomo nero, poi si cresce e le angosce riguardano più il confronto con gli altri bambini e l'autostima. L'esperta di Ok Elvezia Benini spiega come seguire i nostri figli nell'affrontare le paure più frequenti.



Trovare le parole e le strategie giuste per aiutare i nostri figli ad affrontare le proprie paure e l'angoscia che ne deriva. Ecco i consigli di **Elvezia Benini**, psicologa, psicoterapeuta, arte-terapeuta e formatore per insegnanti, genitori e operatori del settore socio-sanitario ([puoi chiedere un consulto](#)). Già giudice onorario presso la Corte d'Appello di Genova, sezione minori, consulente in ambito forense; è autrice di numerosi libri per

bambini e per adulti, con particolare riferimento alle fiabe come aiuto per i problemi della vita, tra cui *Le fiabe per vincere la paura*, *Le fiabe per sviluppare l'autostima*, *Le fiabe per andare sereni al nido e a scuola*, editi da [Franco Angeli](#).

Bambini piccoli e più grandi: quali sono le paure più frequenti dei cinque e degli 11 anni?

Più i bambini sono piccoli, più l'angoscia nei confronti di ciò che fa paura è grande. Il bambino piccolo, ad esempio quello di otto mesi che ha timore degli estranei, non ha gli strumenti cognitivi per tranquillizzarsi e reagire al timore, dunque dipende del tutto dalle figure adulte, in particolare dalla madre. Sta a lei tranquillizzarlo e rassicurarlo.

Verso i quattro o cinque anni si materializzano le paure più "classiche": paura del buio, dei fantasmi e delle streghe, timore degli animali: queste sono tutte angosce che si ritrovano nelle fiabe e alle quali le fiabe procurano ristoro. Attorno intorno agli otto anni subentra la maggior consapevolezza dei fatti della vita, in particolare nasce la paura della morte che si teme possa coinvolgere uno o entrambi i genitori.

Quando cresce e affronta nuove realtà scolastiche che lo portano a entrare in contatto con gli altri, ad esempio già alla scuola primaria e poi alla secondaria di primo grado, il bambino vive una fase particolare dove può temere il confronto e l'esclusione dal gruppo dei pari che può diventare particolarmente eclatante alle scuole superiori.

Qual è l'atteggiamento corretto di genitori e parenti per aiutare a superarle?

Gli adulti, prima dei bambini, devono "digerire" le proprie paure, metabolizzarle e superarle, altrimenti non potranno mai essere in grado di aiutare i propri figli. Il clima familiare è fondamentale e **tutti, genitori, nonni e parenti, devono avere lo stesso approccio per contenere l'ansia**. D'altro canto, anche il genitore con scarsa sensibilità ed empatia, che non capisce e non avverte lo stato di paura, non aiuta a superarla. Il



CHIEDI UN
CONSULTO



DIZIONARIO
MEDICO



I BLOG DI
OK SALUTE



MEDIAGALLERY



Direttamente a casa tua
OK-SALUTE E BENESSERE

SCOPRI L'OFFERTA
PER ABBONARTI

CONTENUTI CORRELATI

Gran Bretagna: il parto in casa è sicuro come quello in ospedale se la gravidanza non è a rischio

Diabete, continua il viaggio di Claudio Pelizzeni intorno al mondo. E in Nepal

bambino si ritrova così da solo, in entrambi i casi, sia con il genitore "pauroso" sia con quello assente. L'atteggiamento corretto è instaurare una vicinanza emotiva in modo da fornire un supporto, come nell'esempio della paura del buio: l'adulto deve fare capire che lui è sempre presente e che se il bambino ha bisogno, basta chiamarlo, che non è lasciato solo a se stesso.

Paura dell'esclusione dal gruppo dei pari, come affrontarla?

Il confronto uno a uno è pari, ma quando il singolo individuo deve lottare contro il gruppo, le dinamiche diventano pesanti. **Essere esclusi dai propri pari, soprattutto nella fase delicata della crescita, può generare traumi che possono rimanere presenti per tutta la vita.** In questo caso il dialogo con i genitori è fondamentale, ma anche all'interno della scuola devono essere attuate delle strategie affinché questi episodi non si presentino. Gli insegnanti e il preside devono parlare sia con le famiglie della vittima sia con quella del carnefice. Queste realtà ci sono sempre state, ma oggi sono ancora più accentuate a causa della tecnologia, dei social network in particolare che mettono in evidenza e giudicano ogni aspetto della propria e altrui esistenza.

La paura di non essere all'altezza per carenza di autostima è un discorso più individuale e in questo caso occorre indagare in ambito familiare, perché **è proprio tra le mura domestiche che nasce l'insicurezza.** La mancanza di autostima potrebbe portare il bambino a sentirsi diverso e meno capace degli altri soprattutto a scuola, con scarsi risultati e rifiuto dell'apprendimento.

La paura di essere diverso può generare emulazione verso modelli negativi?

Certamente. Ad esempio, un bambino basso e bruttino che non riesce a valorizzare gli altri aspetti della propria personalità, tenderà inevitabilmente a sentirsi escluso; così per essere uguale agli altri ed essere accettato potrà seguire cattive compagnie ed emulare i loro atteggiamenti, anche quelli negativi: fumare, atti di vandalismo e di bullismo.

Due strumenti per superare le paure: la fiaba e la Sand play therapy.

La fiaba è un racconto di vita che aiuta anche gli adulti a entrare in contatto con le proprie emozioni e i propri lati più oscuri e nascosti. Ci si immedesima nei personaggi e in ciò che rappresentano. Da uno stato di paura si fa un percorso per riappropriarsi della propria forza, imparando che bisogna impegnarsi per superare le difficoltà.

Leggere le fiabe ai bambini fin da piccoli aiuta a esorcizzare le paure archetipiche, quelle che appartengono all'uomo in quanto tale, e insegna che la vita è fatta di difficoltà da superare e che la realtà spesso non è come appare. Inoltre, si apre una relazione tra il bambino e chi legge facendo entrare i due soggetti in contatto.

Un altro valido strumento terapeutico, al pari della fiaba, è la **Sand play therapy**, terapia del gioco della sabbia. Tramite la manipolazione delle terra, asciutta o bagnata, si crea una scena con l'utilizzo di statuine in miniatura posizionate all'interno di una scatola colma di sabbia. La creazione di una determinata scena, e l'utilizzo di questo o quel personaggio, riportano a galla ciò che è celato nell'inconscio, anche collettivo: le mani raccontano ciò che le parole non riescono a dire.

Eliana Canova

[scopre i benefici della meditazione sulla glicemia](#)

[Ebola: quando baciare un tronco di banano serve ad arginare la minacciosa diffusione del virus](#)

[Tecnologia e salute: l'avatar che migliora l'autostima](#)

[Un calcio al diabete](#)

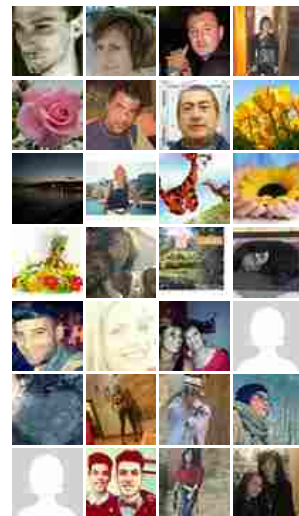


FACEBOOK

Trovaci su Facebook



OK Salute e Benessere piace a 53.445 persone.



Plug-in sociale di Facebook

TAG CLOUD

[dieta cervello cuore sesso](#)
[gravidanza stress tumori bambini](#)
[ansia diabete bambini depressione](#)

Vedere il Video

Guarda il tuo Video su Cell, PC e Tablet. Tutti i tuoi Video Qui!



GUARDA TUTTI

BAMBINI



Come aiutare i bambini a vincere le paure



Allarme meningite: con il calo delle vaccinazioni "risorge" un vecchio batterio



Le nuove protesi per i bambini: sono colorate e stampate in 3D dai volontari

cancro alimentazione cibo tumore seno
insonnia capelli

I CONTENUTI PIÙ POPOLARI

DI OGGI DI SEMPRE

Diabete e dieta: i trucchi per abbassare l'indice glicemico (3,430)

Herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio): sintomi, diagnosi e terapia (3,397)

Cistite: sintomi, cause, diagnosi, cure (3,092)

Iperensione, tutti i cibi che abbassano la pressione (1,570)

Iperensione (pressione alta): cause, sintomi, cure (1,444)

Tag:

paure Angoscia fiabe Sand play therapy autostima insicurezza bullismo

Tweet 0
Mi piace 0
Share

Accedi o registrati per inserire commenti.

Corso di Inglese Gratis

abaenglish.com

Corso Inglese con 144 Videolezioni. Impara l'inglese Gratis. Iscriviti!

Depressione e Ansia

Laurearsi Giurisprudenza?

La Legge di Attrazione

Preparare la cameretta

CONTATTI



AGR SRL Viale Giulio Richard, 1 20143 - MILANO - Tel. +390287243900 - Partita Iva 06645310969 - info@agr.it