



**A MISURA DI BAMBINO**

## **Chi ha paura del lupo cattivo?**

**Impariamo a comprendere e affrontare le paure  
dei nostri bambini**

**Percorso formativo per genitori e insegnanti**

**Relatore**

**Dott.ssa Cristina Salvetti**

**Psicologa Psicoterapeuta**

**Via XXV Aprile 90, Novate Milanese**

**02 3543061**

# Il bambino e la sua interiorità

- Lo sviluppo psicologico del bambino dalla nascita è un progressivo cammino dall'indifferenziazione al riconoscimento di sé e del mondo al di fuori di sé e alle reciproche relazioni.
- Nel suo sviluppo il bambino percorre parallelamente tre strade:
  - Cognitiva e intellettuale
  - emotivo/ affettiva,
  - Relazionale.

# La via relazionale

- Il bambino nasce nell'indistinzione per poi progressivamente riconoscere se stesso come diverso dall'altro che lo accudisce e dal mondo intorno.
- In questo percorso il bambino impara i "confini": quali sono, quanto ci si può spingere nella violazione degli stessi, in che modo interagire con essi nel rispetto delle reciproche individualità.
- I confini sono riconoscere se stessi, le persone, gli oggetti, ma diventano via via anche il pudore, il rispetto, l'intraprendenza o la riservatezza, il coraggio o la paura, il "me diverso da te", l'autostima, il confronto, il giudizio, la competizione o la collaborazione, la rabbia e l'aggressività... Il confine è fisico e psichico, individuale e sociale. È spazio e limite della relazione
- Ciascuno ha un suo modo di entrare in relazione. Relazione significa: identità che si influenzano reciprocamente.

# Di cosa stiamo parlando?

La paura è innata e funzionale alla sopravvivenza. Si tratta di un meccanismo di difesa che ci permette di riconoscere un pericolo e attuare strategie per evitare che ci danneggi.

- In genere la paura è legata a situazioni tangibili, concrete , mentre le ansie e le fobie invece sono frutto di situazioni pensate o immaginarie.
- Questa distinzione però non vale per i bambini che non hanno ancora chiaro il confine tra realtà e fantasia

# Di cosa si alimenta la paura nell'infanzia?

- La paura è legata inizialmente alla sopravvivenza. Il bambino ha un legame di forte e prolungata dipendenza dagli adulti ed ha paura di perdere questo legame, pena la sopravvivenza psicofisica
- La paura si alimenta di immagini simboliche e fantasie negative persecutorie: il lupo cattivo, i ladri, il buio, la strega, l'assassino...
- Il vissuto della paura è altrettanto suggestivo della paura reale. Ha la stessa efficacia.
- La paura alimenta se stessa
- In ciascuno esiste "l'ombra", la parte di sé da tenere nascosta... l'estraneo, lo sconosciuto, il mistero

# Perché i bambini hanno paura?

Nella relazione con se stessi e con gli altri spesso si prova paura. Perché?

- Perché si è inesperti
- Perché non ci si sente forti
- Perché si è dipendenti
- Perché si cresce
- Perché esiste la morte
- Perché scopro che “le fate non esistono
- Perché sbagliare è brutto
- Perché mi sento potenzialmente distruttivo e cattivo
- Perché ho vissuto delle brutte esperienze che mi hanno spaventato
- Perché anche gli adulti hanno paura...
- Perché non so di chi fidarmi

## I molteplici volti della stessa emozione

- Per tentare di contenere l'ansia e i sentimenti che fanno paura i bambini sviluppano rituali.
- Anche diversi adulti mettono in scena dei rituali.
- I rituali sono ripetitivi e rassicurano (camminare senza calpestare le righe, mettere a posto gli oggetti tutti nello stesso modo, lavarsi esageratamente e ripetutamente, essere scaramantici...)
- Esistono anche dei riti collettivi che fanno da contenitori sociali al dolore e alla paura (esempio il rito funebre)
- Quando il rituale interferisce con il normale andamento della vita diviene patologico.

Quando ho paura  
che cosa mi aiuta a calmarmi?



Nelle situazioni della vita, nelle relazioni tra essere umani, in amore come in discordia, nel ruolo di figli come in quello di adulti e genitori, non esistono ricette preconfezionate per affrontare i problemi.

Per affrontare i problemi  
bisogna predisporre a capire  
profondamente cosa sta accadendo,  
accettare di non sapere e avere  
l'attitudine a chiedersi, cercare,  
scoprire ciò che non abbiamo ancora  
compreso

**Coraggio è fare quel che hai paura  
di fare.**

**Non c'è coraggio se non sei  
spaventato.**

Edward Rickembacker