

Niente paura!



Aiutare i nostri bambini ad affrontare le paure tipiche della loro età

a cura della dott.ssa Anna Borsato

“E’ più bella la paura se la base è già sicura”

Cos'è la paura?

Come si strutturano e sedimentano le paure?

L'emozione di paura può essere molto intensa anche se non sempre legata ad un pericolo oggettivo, perché
la situazione pericolosa evocata è stata *precedentemente collegata ad una intensa attivazione emozionale*

Il piacere di avere paura...



quali sono le paure fondamentali?

paura primordiale: ci difende dai pericoli

paure di fondo: ruotano intorno ai capisaldi dell'esistenza,
cioè l'amore e la morte

paure apprese con l'esperienza

PAURE DI BASE DEL BAMBINO

Paura dell'abbandono, del distacco



Paura dell'estraneo

(...paura del buio)

Reale o immaginario?

paura dei mostri



Fobie momentanee...

fobia della scuola

COME SI AFFRONTANO LE PAURE?

1) Costruire una base sicura

2) considerare che è normale avere paura!

**3) Non banalizzare le sue paure e non
razionalizzare troppo... lui ha davvero paura!**

4) Stargli vicino e accogliere le sue emozioni

5) Evitare reazioni agli estremi opposti

**6) Aiutare il bambino ad affrontare le sue paure,
rispettando i suoi tempi, senza fretta o azioni
drastiche, con fiducia.**

Es. affrontare la paura del buio...

7) Controllare la propria ansia

8) Prepararlo a situazioni nuove o imprevisti

Es. perdersi

Es. ricovero di un genitore

9) Insegnargli a discriminare i pericoli



10) Raccontargli delle storie



11) Fargli disegnare l'oggetto delle sue paure



12) Usare l'immaginazione



NIENTE PAURA...LO SVILUPPO NON E' UNA LINEA RETTA!

Vegetti Finzi:

*«I bambini sanno abbandonare le difficoltà
perché si proiettano al futuro,
quando vengono lasciati guardare la vita con il loro sguardo»*

grazie per l'attenzione!

borsato.anna@icspresiano.org

Libri consigliati...

- Barbara Frandino: *Che paura! Guida per costruire coraggio e affrontare ogni mostro* - Fabbri editori
- Rossella De Leonibus: *P come paura* – Cittadella editrice
- Francoise Dolto: *Come allevare un bambino felice* – Mondadori
- Anne Bacus: *100 modi per insegnare l'autonomia ai vostri bambini per renderli più indipendenti e sicuri di sé* – ed. Red
- A. Oliverio Ferraris: *Non solo amore: i bisogni psicologici dei bambini* – Giunti Demetra