

[Noi Nonni](#)



- [Chi siamo](#)
- [Contatti](#)

Cerca nel sito ...



- [Home](#)
- [Filo diretto»](#)
- [Benessere»](#)
- [Da fare con i nipoti»](#)
- [Da fare per i nipoti»](#)
- [Tempo libero»](#)
- [In breve](#)

Aiutare i nipoti ad affrontare le paure

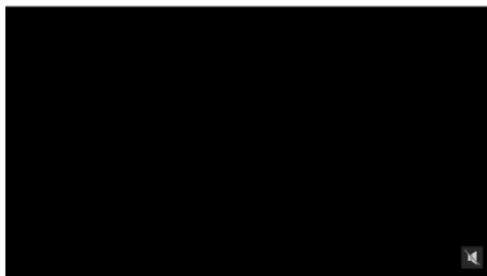
30 gennaio 2015 Di [Annalisa Pomilio](#) [Lascia un commento](#)



© Alexander Sorokopud | Dreamstime.com

La paura del buio, quella dell'iniezione, quella dei fantasmi... Praticamente, tutti i bambini hanno delle paure, che talvolta possono trasformarsi in un problema. Che cosa possiamo fare noi nonni – e in generale gli adulti di riferimento – per aiutarli a superarle? Ce ne parla Roberta Mariotti, psicologa e psicoterapeuta, nonché collaboratrice del nostro sito.

ADVERTISEMENT



Che cos'è la paura?

Partiamo con il precisare cosa è la paura e quali possono essere alcune sue manifestazioni nei bambini.

La paura non è un problema ma una sensazione che si prova di fronte a un pericolo, reale o immaginario. È un'esperienza comune a tutti, anche ai bambini, che suscita reazioni automatiche attivate dall'organismo per consentire una rapida risposta di fuga, attacco o paralisi. La paura è una sensazione che, se non è alimentata da pensieri, rappresentazioni o reazioni inappropriate, dura pochi attimi e serve a farci reagire efficacemente a un pericolo. Diventa invece più strutturata quando non è episodica, ma si organizza in una sequenza di pensieri e comportamenti non appropriati, che possono ripetersi anche solo per l'anticipazione immaginata del pericolo.

Prendiamo ad esempio la **paura del buio**: generalmente può manifestarsi in età prescolare in modo occasionale, ma potrebbe organizzarsi nel bambino in una sequenza di comportamenti con cui cerca di proteggersi evitando di trovarsi al buio. Pensiamo ad esempio quando il bimbo non entra mai solo in un corridoio o in una stanza buia, non si addormenta senza la luce accesa, fatica ad allontanarsi dalla presenza dell'adulto, in alcuni casi senza riuscire a esprimere il motivo di questo comportamento, in altri dichiarando che ha paura del buio, di mostri, fantasmi, ladri...

Un'altra manifestazione frequente della paura, in genere nei bambini più piccoli, può essere la reazione di pianto stimolata dal fastidio/dolore provocato dall'ago per l'iniezione o la vaccinazione. Il bambino potrebbe in seguito piangere o spaventarsi in anticipo, solo alla vista del medico o dell'ago, perché ricorda sensazioni sgradevoli già provate. Svilupperà o meno la **paura dell'iniezione** a seconda di come reagiranno gli adulti alle sue prime manifestazioni. Se l'adulto ha modi bruschi o è molto preoccupato per la reazione del bambino, è possibile che il bambino pianga in anticipo o rifiuti di sottoporsi all'iniezione.

Come si supera la paura

È bene che nonni e genitori sappiano che **la paura si ridimensiona e si supera solo attraverso l'esperienza e la guida di adulti rassicuranti** che portano il bambino a vincere progressivamente i suoi timori, anche quelli immaginati o irragionevoli, rendendolo così coraggioso e capace di affrontare dolori, momenti critici, il buio, l'acqua, i cani o altro.

Se nonni e genitori aiutano concretamente i bambini ad affrontare le paure, non si lasciano spaventare e trasportare dalla sensazione di panico che il bambino prova, ma lo ascoltano, cercando di comprendere la sua sensazione, senza volerla interpretare o convincere il bambino che il pericolo non esiste, tali paure non si trasformeranno in fobie (cioè paure persistenti o repulsioni nei confronti di qualcosa) né in veri e propri comportamenti ossessivi.

Cosa possono fare concretamente i nonni?

Di fronte alle paure dei bambini l'adulto è fondamentale per aiutare il piccolo a regolamentare le sue reazioni e a imparare a superare le paure.

I nonni sono importantissimi sia perché hanno esperienza e possono fungere da guide autorevoli, che per il tempo e la disponibilità all'ascolto che possono offrire. Ecco quindi alcuni consigli pratici:

- **Ascoltare i bambini e farsi raccontare, senza interromperli, ciò che temono:** il mostro, l'uomo cattivo, il buio, le malattie, il dolore, etc. L'ascolto deve essere attento e raccogliere informazioni descrittive. È bene evitare di commentare e fare solo qualche domanda per aiutare i bambini a narrare le paure, chiedendo loro chi, dove, quando, come. Con i più piccoli può essere utile anche invitarli a disegnare per esprimere ciò di cui hanno paura. L'importante insomma è aiutare i bambini a rappresentare le paure, evitando di interpretarle o di cercare una spiegazione logica rassicurante, ma consentendo ai bambini di condividere i loro timori con un adulto che sa infondere sicurezza attraverso il comportamento. In genere quando gli adulti sanno essere calmi, i bambini si aprono e si rassicurano.
- **Guidare i bambini a sperimentare progressivamente azioni che li aiutino a superare la paura,** o distraendoli, come quando li si porta a poco a poco nell'acqua più alta perché prendano confidenza senza spaventarsi, o fornendo loro qualche strumento concreto. A seconda dell'età dei bambini o della paura i nonni possono per esempio utilizzare racconti o fiabe che aiutino a sviluppare la rappresentazione del bambino, o fornire strategie più o meno "magiche", come ad esempio soffiare sui fantasmi, o chiedere al bambino: "la prossima volta che si presenterà il fantasma potresti chiedergli come si chiama. Dobbiamo conoscere il nemico per organizzare la nostra tattica". Tale stratagemma serve a mettere il bambino in una situazione differente da quella provata, pur rimanendo sul suo piano di rappresentazione.

- **Concentrare tutti i pensieri che preoccupano il bambino in uno spazio di una mezz'ora al giorno** per una decina di giorni. Il bambino racconterà ai nonni la paura in un momento preciso e ritualizzato della giornata. Al termine della mezz'ora i nonni lo porteranno ad occuparsi di altro. Questo è un efficace esercizio, sperimentato nella terapia breve strategica, per aiutare le persone a superare le paure concentrandole in uno spazio guidato.
- **Confrontarsi con i genitori e consultare un esperto quando la paura è molto strutturata** in comportamenti difficili da modificare, che richiedono un intervento mirato.

Cosa è bene evitare?

- Rassicurare il bambino e **dirgli che non deve temere perché ci siamo noi**. Confortarlo va bene, ma dire che non deve aver paura perché è con noi, serve a confermare la paura (quando non ci siamo) e quindi a richiedere la nostra costante presenza.
- **Affermare che la paura non esiste**, o che non esistono i fantasmi, che sono tutte sue invenzioni serve solo ad allontanarlo da noi o farlo sentire inadeguato per ciò che prova.
- **Deridere o ridicolizzare il bimbo** con frasi tipo “sei grande ormai, non devi avere paura”: questo serve solo ad aumentare la paura e a farlo arrabbiare con noi o con se stesso. Ricordiamo che la paura è una sensazione e non un problema, non si può non provarla, si diventa coraggiosi affrontandola, ma la paura non scompare. Possono cambiare le nostre reazioni per affrontarla meglio.
- **Forzare il bambino ad affrontare la paura dicendogli: devi essere coraggioso**. Se lo fosse, avrebbe già vinto la paura. Ricordiamo che il coraggio arriva solo dopo aver superato la paura, non prima. Anche se esistono bambini con temperamento più coraggioso di altri, il coraggio lo si può ottenere, imparando a reagire in modo funzionale alla paura.
- **Mostrarsi calmi e padroni della situazione**: non riuscire a dominare la propria paura, non aiuta sicuramente i bambini a superare la loro.

Trovi un altro articolo di Roberta Mariotti anche a questo link:

[Nonni in pratica: alcune semplici regole](#)

Roberta Mariotti è psicologa, psicoterapeuta e coach. Da oltre 20 anni si occupa di consulenza, coaching, ricerca e formazione in ambito sanitario, sportivo, scolastico, organizzativo e familiare. Dal 1998 svolge psicoterapia breve e coaching strategico per adulti (professionisti, insegnanti, artisti, allenatori, sportivi, genitori) e adolescenti. Nel 2014 con Laura Pectenò ha pubblicato per Erickson: *Genitori in pratica. Manuale di primo soccorso psicologico per aiutare i propri figli nei problemi quotidiani*.

Like { 0 } Tweet { 0 }

Archiviato sotto: [Filo diretto](#), [In slideshow](#), [Nonni in pratica](#) Taggato con: [bambini](#), [bambino](#), [bambna](#), [bambne](#), [famiglia](#), [fobie](#), [mariotti](#), [nipote](#), [nipoti](#), [nonna](#), [nonne](#), [nonni](#), [nonno](#), [paura](#), [psicologia](#), [psicologo](#), [roberta](#)

Lascia un commento

Nome *

Email *

Website

Commento all'articolo

Conferma che non sei uno spammer



Ultimi articoli su Noinnonni.it

- [Aiutare i nipoti ad affrontare le paure](#)
- [Una crostata speciale](#)
- [Le sfilate dei carri del Carnevale di Viareggio](#)
- [La copertina rosa con le trecce](#)
- [Il domino delle lettere](#)

Articoli correlati

- [Nonni-baby sitter: pro e contro](#)
- [Nonni-genitori: ci vuole tatto!](#)
- [Quando nasce un fratellino: nonni in prima linea](#)
- [Grazie, nonni!](#)
- [Diventare nonni: gioia e... un po' di malinconia](#)
- [Le cose da non dire mai ai nipoti](#)
- [La copertina rosa con le trecce](#)
- [Nonni in pratica: alcune semplici regole](#)

[In alto](#)

Copyright © 2015 · [Genesis Framework](#) di [StudioPress](#) · [WordPress](#) · [Log in](#)

Facebook



NoiNonni

Mi piace 21.827



NoiNonni

2 ore fa

<http://ow.ly/l8kHu> E per la cena di oggi, che ne dite di preparare questo #plumcake salato? Ecco la ricetta.



Plug-in sociale di Facebook

Tag Cloud

[attività](#) [bambina](#) [bambine](#) [bambini](#) [bambino](#) [benessere](#) [bricolage](#) [cinema](#) [compiti](#) [cucina](#) [Del Treste](#) [fai da te](#)
[famiglia](#) [film](#) [genitori](#) [gita](#) [Italiano](#) [leggere](#) [lettura](#) [libri](#) [libro](#) [mamma](#) [mamme](#) [Milano](#) [nipote](#) [nipoti](#)
[noinonni](#) [noi](#) [nonni](#) [nonna](#) [nonne](#) [nonni](#) [nonni e bambini](#) [nonni e nipoti](#)
[nonno](#) [primaria](#) [psicologia](#) [ragazzi](#) [recensione](#) [ricetta](#) [ricette](#) [salute](#) [scheda](#) [scuola](#) [viaggi](#) [visita](#)
[Leggi gli ultimi articoli via RSS](#)