

La Paura del buio

Tutti i bambini del mondo hanno paura ed anche gli adulti, se ripensano a quando erano piccoli, si ricordano i batticuore provati per qualche ombra nel buio o per qualche rumore sospetto. Molte paure poi resistono allo sviluppo psicofisico dell'adolescenza ed accompagnano le persone anche nella loro vita adulta.

Questo significa che la paura è un'esperienza piuttosto comune, ma proprio per questo, ha sicuramente un suo motivo di essere. Infatti la paura è a volte la nostra salvezza, perché ci permette di evitare i pericoli. Cosa potrebbero infatti combinare i nostri bambini tanto vivaci, se non avessero almeno un po' di paura?

Capita però che a volte le paure siano del tutto ingiustificate ed allora, più che di paure si parla di fobie.

La paura del buio è una paura tipica dei bambini, per varie ragioni. In primo luogo infatti essi si rendono scarsamente conto della realtà che li circonda e non capiscono ad esempio che quei rumori che emettono gli armadi di notte sono del tutto normali e dovuti agli assestamenti delle lastre di legno, in seguito agli sbalzi termici, o all'umidità... Il bambino non capisce tutto questo e quindi, nella sua semplificazione mentale, pensa che sia accaduto qualcosa di magico, di sovrannaturale, che genera apprensione perché pieno di mistero.

Un altro motivo per cui i piccoli hanno paura è che, da sempre, gli raccontiamo storie, o gli facciamo vedere programmi televisivi, che raccontano storie piene di mostri, fantasmi, lupi neri e così via. Ultimamente, anche nei cartoni animati

si comincia a parlare di omicidi. E' logico che la fantasia creativa dei bambini accoglie con curiosità queste storie di giorno, continuandoci a ricamare sopra per tante ore durante il gioco: quando arriva la sera però le cose cambiano e quelle storie avventurose e misteriose cominciano a mettere paura.

I bambini si spaventano inoltre perché pensano che i genitori, di notte, non possano proteggerli come di giorno: se dormono, chi li salverà dall'attacco dei cattivi di turno?

Altra responsabilità ce l'hanno i sogni: i bambini che si svegliano dopo un incubo, con grande difficoltà capiscono che quelle immagini, quelle storie che l'hanno spaventato sono solo nella loro testa e non nella realtà. Per questo è necessario, in questi casi accendere le luci, far loro bere qualcosa di caldo, come un bicchiere di latte o una camomilla, ma soprattutto parlare loro di eroi positivi, o di storie divertenti.

Se il bambino è molto impressionabile però, bisognerebbe cercare di non esporlo a scene paurose ed anche evitare di parlarne in casa, ad esempio commentando episodi di cronaca nera visti nel TG.

Occorre poi capire con chiarezza quali sono le paure del nostro bambino, facendosi spiegare nei dettagli cosa lo spaventa. Per esorcizzare le sue paure si potrebbero fare dei disegni, da colorare poi insieme, con gli acquarelli o con i pastelli: in questo modo lo stimolo ansiogeno perde le sue caratteristiche negative e diventa un innocuo gioco da fare insieme ai genitori.

Più i genitori si mostrano sicuri di sé, per niente spaventati, più il bambino

riesce ad elaborare la sua paura ed a cacciare i mostri della notte dalla sua vita. Accendere una piccola luce notturna, tenere aperte le serrande se si vive in una zona luminosa, può essere di grande aiuto per i momenti più difficili.

Se neanche questo è d'aiuto, si può cercare di spostare i mobili della cameretta, con l'aiuto del bambino, per cercare di togliere gli oggetti che lo spaventano nel buio.

Infine, l'ultima possibilità prima di cercare un aiuto professionale, è quella di stare accanto al bambino o durante l'addormentamento ed andare sul suo letto ogni volta che si sveglia, (per poi tornare sul proprio quando si è addormentato).

Questa mancanza di riposo può essere stressante per i genitori, ma se si alternano nel compito e lo portano avanti per un po', diminuendo gradualmente il tempo da trascorrere sul lettino, si godranno il risultato di avere un figlio o una figlia serena ed equilibrata da grande. Un bell'investimento.