

PAURE INFANTILI

ARTICOLI VARI

Introduzione

Reazioni di ansia e di paura sono condizioni emotive molto diffuse sia nei bambini che negli adolescenti. Si tratta di esperienze universali, riscontrabili in varie culture, aventi carattere perlopiù transitorio, ma che talvolta possono evolvere in un vero e proprio disturbo psicologico. Durante la crescita, fantasia ed immaginazione assumono un ruolo sempre più importante nelle genesi e nel mantenimento delle paure infantili, soprattutto a causa di una più complessa strutturazione del pensiero del bambino e quindi di una maggiore capacità di anticipare conseguenze future. Proprio con questo tipo di paure, mediate da variabili cognitive, la terapia comportamentale razionale emotiva (REBT) trova il suo ambito privilegiato di applicazione. Alcuni teorici preferiscono denominare ansia questo tipo di paure, in quanto la reazione emotiva è caratterizzata da un'eccessiva apprensione verso le possibili conseguenze, piuttosto che verso l'evento di per se. Poiché questa distinzione non è unanimemente condivisa, in questo articolo verrà usato il termine paura in modo indifferenziato, includendo cioè sia le paure in senso stretto che le manifestazioni specifiche di ansia.

LO SVILUPPO DELLE PAURE INFANTILI SECONDO LA REBT

La REBT fa suo il punto di vista psicosituazionale secondo cui un bambino può manifestare un comportamento disturbato solo nel contesto di una situazione disturbata. Si tratta di situazioni che, oltre ad offrire contingenze di rinforzo inadeguate, favoriscono l'apprendimento nel bambino di convinzioni, inferenze e valutazioni elicidenti manifestazioni emotive disturbate. Sono stati individuati tre principali stili

educativi favorevoli l'acquisizione delle più comuni paure infantili.

▶ **Stile ipercritico.** È caratterizzato da un'elevata frequenza di critiche rivolte al bambino sotto forma di rimproveri oppure manifestando biasimo nei suoi confronti, svalutandolo e mettendolo in ridicolo. Gli adulti che adottano questo stile educativo, difficilmente notano i comportamenti adeguati del bambino, mentre sono sempre pronti ad evidenziare i suoi errori. Ciò determina nel bambino paura di sbagliare, di essere disapprovato, bassa stima di sé.

▶ **Stile perfezionistico.** È uno stile educativo sostenuto dalla convinzione che il bambino deve riuscire bene in tutto ciò che fa e che il suo valore (e quello dei suoi genitori) è determinato dal successo che ottiene in varie attività. Nel bambino viene così modellato un atteggiamento perfezionistico, che lo porta a temere in modo eccessivo la disapprovazione e la critica qualora non riesca bene in ciò che fa. I bambini educati con questo stile, diventano molto ansiosi quando si cimentano in qualcosa di impegnativo (compiti in classe, esami, gare ecc.) e ritengono di valere qualcosa, solo se riescono bene ed ottengono l'approvazione altrui. Le manifestazioni più frequenti di paura sono, in questo caso, l'ansia scolastica e l'ansia sociale.

▶ **Stile iperansioso-iperprotettivo.** Si manifesta in genitori che si preoccupano eccessivamente dell'incolumità fisica del bambino e tendono a proteggere in continuazione il figlio da ogni minima frustrazione.

Nel bambino vengono quindi modellate timidezza e paura trasmettendogli soprattutto queste idee:

- ▶ i pericoli sono dappertutto e bisogna stare continuamente all'erta;
- ▶ se qualcosa è spiacevole o frustrante bisogna evitarlo ad ogni costo;
- ▶ se accadesse qualcosa di brutto sarebbe terribile;
- ▶ se qualcosa va storto non si può fare a meno di rimanere sconvolti;

▶ per sopravvivere bisogna assolutamente avere la certezza che le cose vadano bene.

Le manifestazioni più frequenti di paura riguardano in questo caso animali, il buio, attività motorie (saltare, tuffarsi, pattinare ecc.), persone sconosciute, ladri. Ellis distingue le paure infantili in due categorie principali: la paura di eventi esterni e la paura delle proprie inadeguatezze (ansia d'esame, ansia sociale ecc.). Viene così differenziata la paura di subire un danno fisico dalla paura di subire un danno di tipo socio-affettivo. In entrambi i casi le fasi cognitive che conducono alla paura sono costituite da questi tre tipi di cognizioni

▶ Qualcosa di brutto potrebbe accadere;

▶ Se succede sarà orrendo e catastrofico;

▶ Siccome sarà orrendo, allora devo preoccuparmene e pensarci in continuazione.

Conclusioni

Nel concludere questa esposizione dell'intervento razionale emotivo applicato al problema delle paure infantili, è bene tener presente che questo approccio non è una semplice trasposizione delle procedure REBT utilizzate con gli adulti. Innanzitutto, lavorando coi bambini non si può prescindere dal considerare le varie tappe dello sviluppo cognitivo ed emotivo.

Ad esempio, con bambini al di sotto dei 7 anni è necessario tener conto che a causa del loro egocentrismo tenderanno a interpretare la realtà basandosi essenzialmente

sull'analisi percettiva piuttosto che sull'inferenza concettuale. Sembra inoltre che allo stadio pre-operazionale i bambini non siano in grado di generare da soli strategie cognitive che guidino il loro comportamento. È da notare anche che mentre nell'adulto un repertorio di convinzioni irrazionali fortemente radicato è quasi sempre collegato a gravi disturbi emotivi, nel bambino alcuni modi irrazionali di pensare fanno parte del normale sviluppo cognitivo ed emotivo. La tendenza, ad esempio, a considerare catastrofici certi eventi è una costante facilmente riscontrabile nella seconda infanzia.

Un'altra considerazione conclusiva riguarda la disponibilità di conferme sperimentali sui risultati delle applicazioni della REBT al problema delle paure infantili. Attualmente molto materiale clinico è stato pubblicato dall'Albert Ellis Institute di New York e, dato l'aumentato interesse anche negli ambienti accademici per le applicazioni della REBT in età evolutiva, si dispone ormai di una notevole quantità di studi clinici e di indagini sperimentali..

BIBLIOGRAFIA

Beck A. T. e Emery G. (1988), *L'asia e le fobie*, Astrolabio, Roma.

Bernard M.E. (1981) *Private thought in rational-emotive psychotherapy*. *Cognitive Therapy and Research*, 5, 125-142.

De Silvestri C. (1981) *I fondamenti teorici e chimici della terapia razionale emotiva*, Roma, Ubaldini.

De Silvestri C. (1999) *Il mestiere di psicoterapeuta*, Astrolabio, Roma.

Di Giuseppe RA. (1975) *The use of behavior modification to establish rational self-statement in children*, *Rational Living*, 10, 18-20.

Kendall P.C. e Di Pietro M. (1995), *Terapia scolastica dell'ansia*, Edizioni Erickson, Trento, 1995.

Haaga D.A.F. e Davison G.C. (1989) Outcome studies of rational-emotive therapy. In M.E. Bernard e R. Di Giuseppe (a cura di), Inside rational-emotive therapy, New York, Academic Press.

Quante volte capita che **nel cuore della notte** il piccolo di casa inizia piangere disperato o **corra nel lettone** letteralmente terrorizzato? **Gli incubi dei più piccoli**, sospesi fra il sonno e la veglia, **rappresentano uno dei modi in cui bambino esprime le proprie paure**. Alcune delle quali sono razionali e motivate da quello che la realtà esterna propone a **dei soggetti non ancora in grado di avere un filtro autonomo** rispetto a degli stimoli esterni. Altre irreali, irrazionali, primitive (ovvero legate al terrore più grande, quello dell'abbandono) e **spesso motivo di preoccupazione per i genitori**, che si sentono impotenti davanti a mostri che escono dal buio e streghe chiuse nell'armadio. **Ecco i più diffusi incubi dei bambini e la loro spiegazione immediata**. Un primo modo di riconoscere e affrontare le paure dei nostri figli, che non vanno combattute nè negate, ma prima di tutto comprese.



SOGNARE O IMMAGINARE MOSTRI. Ai bambini piccoli capita spesso di sognare vampiri, streghe, esseri spaventosi. O di immaginarli spuntare dall'armadio, non appena si spegne la luce. E a nulla serve smontare queste figure irreali con parole razionali, durante il giorno. La notte dopo l'incubo informe si ripresenta. Spesso questi sogni nascondono la figura di un adulto, che il bambino ha percepito essere molto duro e aggressivo con lui o

con qualcun'altro (due genitori che litigano in modo violento, un insegnante severo, ecc.). L'incubo sul mostro non nasconde necessariamente la presenza di un abuso o di un rischio, ma sicuramente è sintomo di uno stress che il bambino sta subendo. Se l'esperienza negativa si ripete, cercate di parlarne con il piccolo e scoprite quali tratti caratteristici ha questo "personaggio" che rappresenta spesso un'altra persona. Rassicurate il bimbo che è al sicuro e domandatevi se non siete voi (come coppia o singolo) ad aver trasmesso tanta aggressività

PAURA DI CADERE. La spiacevole sensazione di cadere durante il sonno, diffusa anche negli adulti, può spaventare molto i bambini. A questo senso di perdita dell'equilibrio, che compare mentre si dorme o subito prima, può essere associato a un motivo fisico: se vostro figlio ha un'infezione o un problema all'orecchio (soprattutto nella zona interna, dove risiede il centro dell'equilibrio) può darsi che l'incubo sia un sintomo. Altrimenti, se non ci sono cause fisiche, il motivo potrebbe essere una situazione precaria (cambio di casa, divorzio, soldi) che il bambino avverte, pur non comprendendo. In questo caso il vostro compito è quello di rassicurarlo

TERRORE DEGLI INSETTI NEL LETTO. Questo incubo, se ricorrente, racchiude la paura del più piccolo di fronte a un cambiamento imminente. L'unico modo per fare sparire questa paura è quello di evitare di trasmettere ansie personali ai propri figli piccoli (mai discutere davanti a loro di cosa fa paura a voi) e di rendere chiari e tangibili i punti di riferimento della loro vita



CAPACITA' DI VOLARE O FARE MAGIE DAVANTI A SITUAZIONI SPAVENTOSE. I sogni in cui i vostri figli sperimentano la meraviglia di avere superpoteri, simboleggiano la loro forza, la creatività e l'immaginazione. Invece di reprimerli sarebbe bene parlarne e anzi chiedere al bambino di disegnarne i dettagli. Quando la situazione magica è associata a una fuga da qualcuno cattivo tuttavia, il sogno nasconde dell'altro. Probabilmente il vostro bambino sta vivendo una situazione di pressione o deve compiere una scelta (il

cattivo) e il volo rappresenta l'unica via di fuga da un evento che lo spaventa. Questi sogni sono ricorrenti in bambini che hanno perso un genitore o un familiare, che hanno vissuto qualche problema economico o che devono affrontare cambiamenti significativi. Questo tipo di incubi, in sè, non racchiudono tracce di negatività, ma anzi suggeriscono il fatto che il bambino ha una giusta percezione di quello che sta vivendo

GIOCATTOLI E ANIMALI BUONI CHE DIVENTANO CATTIVI E PERICOLOSI.

Questo incubo potrebbe rivelare che vostro figlio sta vivendo, nella vita reale, situazioni spiacevoli con persone che percepisce solitamente come gentili e buone, a partire dai propri genitori, colti magari dal bambino in un momento di tensione e discussione. E' importante che i genitori tranquillizzino il piccolo e gli mostrino che dopo litigi e incomprensioni tutto torna nella norma e che nessuno smetterà di proteggerlo.



SOGNARE LA STREGA. La strega, come i mostri, rappresenta spesso una proiezione che il bambino attua, inserendo nei propri incubi la figura di una persona che l'ha spaventato nella vita vera. Se avete paura che questa percezione riguardi voi in prima persona, non sentitevi cattivi genitori. E preoccupatevi piuttosto di mostrare ai vostri figli la vostra rassicurante presenza

ESSERE INSEGUITI O ATTACCATI DA UN ANIMALE. Un ragno gigante, un leone, un cane 🐕, negli incubi di vostro figlio diventano mostri che lo inseguono, lo attaccano, lo feriscono e lo fanno piangere. E' il segno abbastanza chiaro della presenza di una situazione negativa, che spaventa molto vostro figlio, nella vita vera. Senza allarmarsi, è il caso però di tentare di capire se c'è qualcosa di cui preoccuparsi. Se il sogno è ricorrente chiedete a vostro figlio di disegnare nei minimi dettagli quello che ricorda e cercate voi

(non chiedetelo a lui) delle possibili connessioni con persone come un vicino di casa o qualcuno a scuola

ESSERE NUDI IN PUBBLICO E PROVARE VERGOGNA. Questo sogno, diffuso fra gli adulti, può capitare anche ai più piccoli e nasconde l'ansia da prestazione rispetto a precise situazioni che sono accadute o stanno per accadere (pagella a scuola, esami, recita, prova difficile da superare, passaggio alle elementari, ecc.). In questo caso bisogna rassicurare il bambino che i suoi nuovi compagni (per es.) la nuova scuola o tutto quello che di diverso dovrà affrontare non nascondono insidie e che tutto andrà per il meglio.



ESSERE PARALIZZATI O IN TRAPPOLA E NON RIUSCIRE A MUOVERSI. Questo incubo ricorre quando il bambino è colto da inquietudine per situazioni che non riesce a spiegarsi o che avverte diverse da come voi le ponete. Per es. dire a un bambino che fra mamma e papà va tutto bene quando lui continua ad assistere a delle discussioni, può creare in lui questo senso di angoscia.

In generale, bisognerebbe abituare i proprio bambini a parlare ogni giorno di cosa hanno sognato, magari durante la colazione o un momento piacevole della giornata. Non è infatti negando o sminuendo o ridicolizzando le loro paure - che ai loro occhi sono invece giganti - che li aiuterete ad affrontarle, ma è invece rendendole chiare. Chiedere loro di disegnare l'oggetto dei propri incubi è un altro modo per rendere superabili quei momenti così spaventosi.

Paure infantili: gli errori da non commettere

Attraverso una storia incredibile ed estrema proviamo a capire quali possono essere le conseguenze di un comportamento sbagliato da parte dei genitori di fronte alle paure dei bambini.



© Thinkstock

Questa è la storia di Luca (nome di fantasia) e tutto inizia dalla sua nascita, trentadue anni fa. I suoi genitori sono entrambi convinti che i bambini debbano essere temprati fin dalla nascita per poter diventare degli adulti forti e coraggiosi. Non è solo per la formazione militare del padre ufficiale dell'Esercito ma anche per le convinzioni della famiglia della madre radicate nella cultura di una piccola comunità sperduta nel nulla dove i bambini devono crescere in fretta. Quando iniziano le prime paure nel bambino, i due iniziano a sottoporlo a prove sempre più terribili come lasciarlo al buio da solo per ore, spaventarlo all'improvviso con urla e travestimenti fino a sollevarlo per i piedi e fingere di gettarlo dalla finestra. Per loro è tutto normale e raccontano apertamente ad amici e parenti di questo loro metodo educativo e nonostante il biasimo di tutti continuano per la loro strada. Facile immaginare come il bambino crescesse pieno di paure, la notte aveva incubi terribili ed era arrivato a temere i suoi stessi genitori. Vedendolo così timoroso, invece di sospendere il loro atteggiamento "fortificante" lo portano al limite della sopportazione facendogli vivere tutte le sue paure con l'idea di esorcizzarle.

Inizia la scuola e Luca è in grandi difficoltà, tutto lo spaventa e la maestra convoca i genitori che lo definiscono un bambino debole e fifone nonostante tutti i loro sforzi. Lei consiglia loro un aiuto psicologico che ovviamente viene rifiutato.

Durante le estati Luca viene mandato nel paese di origine della madre con gli zii che lo portano con loro a caccia e lo fanno assistere ad episodi di violenza inauditi come le torture agli animali o le risse tra ragazzi. Nonostante tutto questo Luca riesce a sopravvivere ed a compiere 18 anni. Il giorno successivo lascia la casa dei genitori e si trova un lavoro serale che gli permette di finire le superiori. Vive in una camera senza bagno in un appartamento di studenti universitari che lo prendono in simpatia e lo aiutano a cavarsela.

La notte continuano gli incubi ed i suoi coinquilini iniziano a preoccuparsi. Una loro amica

è studentessa di psicologia e prende a cuore la sua vicenda riuscendo a farsi raccontare tutta la sua storia. Tramite l'università trova una psicologa disposta ad aiutarlo pro-bono finché non si sarà diplomato ed iniziano insieme un lungo percorso di riabilitazione che dura ancora oggi.

Gli incubi notturni



© Jupiter

Non è infrequente che i bambini si sveglino di notte improvvisamente urlando e singhiozzando. Perché succede questo?. E' un problema che alcuni genitori devono affrontare e sopportare in quanto li costringe spesso a fastidiosi risvegli notturni. Il bambino si sveglia improvvisamente, gridando e piangendo disperatamente. Ai genitori che accorrono, racconta tra le lacrime il brutto sogno che lo ha spaventato. A volte, invece non risponde e, in preda al terrore, emette frasi sconnesse come se non fosse cosciente. Dopo 5-10 minuti si calma e si addormenta. Di solito si tratta di bambini dai 2-3 ai 6-8 anni di età.

Questi incubi notturni rispecchiano le loro fantasie e i conflitti interiori che si proiettano nel sonno. A quella età hanno tanti piccoli problemi: momenti di conflittualità con i genitori, momenti di separazione, frustrazione da parte di compagni più aggressivi, scoppi di ira di fronte alle contrarietà o alle regole imposte e, parallelamente, sensi di colpa per le proprie "cattiverie", in realtà solo immaginarie o purtroppo insinuate nella loro mente dagli adulti ("Sei cattivo!", "Non ti voglio più bene", "Ti mando via"). Quindi in realtà la cosa brutta, il mostro che insegue questi bambini nel sonno è il loro impulso aggressivo che ritorna e di

cui si sentono inconsciamente colpevoli. Non esistono molti rimedi, anche perché si tratta di un fenomeno fisiologico espressione di una normale tappa dell'evoluzione del pensiero infantile. I genitori devono tranquillizzare il bambino aiutandolo ad addormentarsi serenamente. Il giorno dopo saranno un po' assonnati, ma avranno aiutato loro figlio a superare un momento difficile del suo sviluppo. Con il trascorrere del tempo il bambino diventerà più sicuro di sé, meno timoroso, più equilibrato ed avrà superato questi fenomeni che vengono definiti pavor nocturnus. Almeno in questo la televisione non c'entra, il pavor nocturnus è sempre esistito!

Che cos'è la paura per un bambino?

La paura è la nostra emozione di difesa più importante, è dannosa ma anche utile e necessaria per affrontare le difficoltà e capire la distinzione tra pericolo e tranquillità.



© Thinkstock

Tutto questo è notevolmente amplificato nei bambini che affrontano la vita e le sue esperienze per la prima volta. Tutto per loro è novità ed incute timore e le paure accompagnano la loro crescita cambiando al variare dell'età.

E' importante saper gestire queste paure ed aiutare i bambini a capirle, affrontarle ed esorcizzarle ma senza forzare loro la mano. Quella che per noi è una paura ridicola o incomprensibile può essere per loro fonte di grande turbamento.

La maggior parte delle paure dei bambini sono irrazionali ma pur sempre legate a oggetti, persone e situazioni specifiche anche se non sempre riconoscibili.

Con il passare del tempo le paure tendono a scomparire da sole, l'aumento della consapevolezza di se e del mondo da parte del bambino è sufficiente per superare la

paura in maniera autonoma. I problemi maggiori nascono quando la semplice paura diventa fobia, un qualcosa che ostacola la vita quotidiana del bambino e gli impedisce una normale vita domestica e sociale.

Le fobie sono di due tipi: quelle specifiche che si rivolgono ad oggetti o situazioni ben identificati come gli animali, il buio o i temporali e le fobie sociali, molto più subdole e difficili da riconoscere. Solitamente le fobie sociali iniziano a manifestarsi durante l'adolescenza ma questo non significa che non siano presenti anche prima nel bambino. L'evoluzione di una paura in fobia è fortemente segnata dalle risposte di genitori ed educatori

(scuola, società sportiva etc.) e da eventuali eventi traumatici esterni. Un esempio di paura da evento traumatico è stata, negli Stati Uniti, quella derivata dagli attentati alle torri gemelle l'11 settembre. Le richieste di aiuto da parte di bambini, ragazzi e genitori alle associazioni di aiuto sono triplicate rispetto ai normali dati e sono state fatte campagne informative in scuole, centri sociali e parrocchie per aiutare tutti a gestire queste paure senza che degenerassero in fobie permanenti ed invalidanti. Anche in Italia, il telefono azzurro, aveva pubblicato e distribuito a maestri e pediatri un opuscolo sul metodo migliore per gestire le paure infantili.

Quali sono e come si manifestano le principali paure dei bambini.

Nei primi anni di vita è molto difficile gestire le paure dei bambini per la mancanza di comunicazione verbale. In questa fase dello sviluppo si creano paure legate alla percezione sensoriale come ad esempio un rumore forte o un movimento improvviso. Molto comune è la paura della luce intensa, molto più diffusa di quella del buio nei bambini sotto ai tre anni.

Sono paure che scompaiono appunto entro i tre anni ma che vengono sostituite da altre forme di timore.

In età prescolare la paura maggiore è quella del distacco dal genitore e dell'abbandono legata all'inizio della vita scolastica in comunità. Altra paura tipica di questa età è quella dei personaggi di fiabe e racconti come l'uomo nero o il lupo cattivo.

In età scolare invece le paure iniziano ad essere legate ad esperienze vissute come la puntura di un insetto o una piccola aggressione da parte di un cane

Verso i nove anni solitamente compare la paura della morte legata a quella di incidenti e malattie. Iniziano anche le prime paure sociali legate al proprio ruolo all'interno della cerchia delle amicizie che emergeranno successivamente durante l'adolescenza.

In tutti questi anni è fondamentale il supporto degli adulti per evitare conseguenze sullo sviluppo del bambino.

L'arma migliore contro le paure? La fantasia!

Secondo molti psicologi il metodo migliore per vincere le paure dei bambini è la fantasia. E' un paradosso se pensiamo che spesso è la fantasia stessa a scatenarne alcune come quelle dei mostri o degli orchi. Eppure è proprio grazie alla magia dell'immaginazione che possono anche essere sconfitti. La fase magica è una tappa importante nella crescita dei bambini e consente loro di darsi spiegazioni su tutti quei fenomeni che ancora non riescono a comprendere. Siamo noi adulti ad incoraggiare spesso questi atteggiamenti, quando non sappiamo come rispondere alle loro domande in maniera semplice e ci trinceriamo dietro alle favole o alla magia stessa (la fatina dei denti, il funzionamento di alcuni elettrodomestici etc).

Ti leggo una storia



© Thinkstock

In particolare, alcuni studiosi hanno dimostrato come esista una sorta di corrispondenza tra la struttura delle favole e lo sviluppo psicologico del bambino dai 4 agli 8 anni.

E' possibile riassumere questa affermazione in alcuni punti:

- Nelle favole ogni elemento interagisce con gli altri, anche quelli inanimati possono quindi parlare ed hanno qualità e caratteristiche umane. Aiutano il o la protagonista nelle sue avventure senza che nessuno di preoccupi di vedere un bambino passeggiare accanto ad un tronco d'albero. Tutto è concesso e niente è proibito nel rispetto della natura e di tutte le cose.

- Non esistono spazio e tempo, le leggi fisiche o la logica. Ogni favola ha una legge a se dove tutto è possibile. Questa realtà offre al piccolo lettore uno strumento per analizzare anche la società in cui vive.
- In tutte le favole si ripetono alcune formule come "E vissero felici e contenti" che sono una sicurezza per il bambino. Anche nei momenti più difficili della storia sa che prima o poi arriverà il finale felice. Ecco perché i colpi di scena e gli imprevisti saranno affrontati dal bambino in maniera più serena attendendo il lieto fine.
- Il protagonista della favola è spesso da solo ad affrontare l'avventura ma viene aiutato da agenti esterni che intervengono se si trova in grave pericolo come fanno i genitori per il bambino.
- Nelle favole la lotta tra bene e male, forte e debole, buono e cattivo è sempre al centro della storia. Ed è sempre il bene a trionfare, il debole ha la meglio sul prepotente tramite l'astuzia e l'impegno. Insegna al bambino a non mollare e impegnarsi per portare avanti le sue battaglie.

Anche i cartoni animati possono avere questa funzione ma l'immaginazione in questo caso ha molto meno potere perché sia l'aspetto dei personaggi che dell'ambiente è già definito e non lascia spazio a modifiche. Ecco quindi perché diventa importante leggere insieme ai bambini le favole continuando a parlarne anche dopo aver terminato la lettura, una sorta di club del libro in cui analizzare e capire meglio i protagonisti e le vicende di quel racconto. E' interessante anche chiedere ai bambini di inventare e raccontare loro stessi una favola. Spesso proporranno esattamente gli elementi di cui hanno paura riuscendo anche in quel caso a sconfiggerli con la fantasia.

L'amico invisibile

Spesso i genitori sono preoccupati di fronte alla comparsa dell'amico invisibile. Non tutti i bambini sviluppano questa particolare amicizia, a volte si tratta semplicemente di un pupazzo o un giocattolo che diventano per lui un inseparabile compagno. Non dobbiamo demonizzare questa loro esperienza perché si tratta di un altro valido aiuto per superare in maniera autonoma le proprie paure. Agli occhi di un adulto può sembrare un comportamento anomalo ma in realtà non è in alcun modo dannoso per il bambino che utilizza l'amico immaginario per capire meglio il mondo che lo circonda. E' quindi assolutamente normale la presenza di un amico immaginario anche se, con il passare degli anni, dovrebbe diventare via via meno presente nella vita del bambino. Non sgridate il bambino che parla con il nulla, non toglietegli in piacere di dormire al sicuro con il suo peluche o con la macchinina. Sono cose di cui ha bisogno per superare le proprie paure e trovare le sue certezze con i suoi tempi.

Assecondateli quindi quando vi chiedono di interagire con la misteriosa entità ma non

lasciate che superino il limite del buon senso. Va bene giocare insieme ma di certo non è possibile riservare un posto a tavola per l'ospite invisibile. Deve limitarsi a restare una entità astratta e non essere troppo concretizzata altrimenti potrebbe anche perdere il suo lato utile.

Infanzia Fears

Shemeley da Colleen

Proprio come i bambini crescono e cambiano, così fanno le loro paure. I mostri sotto il letto, i temporali o forti rumori, probabilmente non provocano più il vostro bambino ad avere bisogno le sue parole rassicuranti e abbracci. ansie più comuni selezionatori quarto e quinto 'vengono rapiti, il divorzio dei genitori, qualcuno muore, incendi, ladri, l'insuccesso scolastico e di essere un emarginato sociale.

Gli psicologi hanno scoperto che la distinzione tra la paura e l'ansia è spesso difficile nei bambini. La paura è una risposta ad una situazione (il cane di un vicino), mentre l'ansia è preoccupato per qualcosa che non è successo ancora (un colpo presso l'ufficio del medico). Una volta che i genitori capire questa differenza, essi possono meglio aiutare i loro figli a far fronte.

- La prima cosa e più importante è di credere la paura del bambino. Parlare e affermare l'esistenza della sua paura aiuta il bambino. Ma attenzione a non overtalk la paura o esprimere le vostre paure. Se il bambino non vuole parlarne, incoraggiarla a scrivere una storia di fantasia su un'altra persona con le stesse paure o disegnare un'immagine di ciò che potrebbe accadere.
- Le paure possono essere rimossi o motivato a una conclusione logica dopo aver valutato la realtà. Fare un piano di azione se un cane medio si avvicina troppo. Pratica sulle bambole il giorno prima di una visita dal dentista. Impara a memoria alcuni versetti della Bibbia che misura la paura del bambino (check out Salmo 27:1, Salmo 31:24 e Giovanni 14:27). Il più indipendente il bambino sente, minore è la paura può diventare.



- Provare a riconoscere i segnali del bambino di ansia al fine di aiutare rapidamente. Alcuni bambini possono diventare introverso. Altri si comportano male, e altri ancora avranno problemi di insonnia, mal di testa o mal di stomaco.
- Conoscere la sottile linea tra l'essere un genitore protettivo e di essere iperprotettivo. Il bambino deve sentirsi al sicuro, ma non dovrebbe essere così insicuro da desiderare di non essere solo. Schermatura situazioni spiacevoli fa parte della responsabilità di un genitore, ma anche i bambini devono avere la libertà di imparare dalle loro esperienze e dai loro errori.

Associates Psicologia clinica della Florida Centrale Nord, CPANCF.COM PA

Fornitura di consulenza qualità, valutazione e terapia della Florida Comunità Centro Nord (352) 336-2888

Le paure infantili

da Jamison Lesley, Ph.D.

Da adulti, noi tutti possiamo ricordare ad un certo punto nella nostra vita vivendo la paura. Questo timore ha colpito ad un certo punto, se è stato durante un volo in un aereo che rimbalza un temporale o di camminare in un parcheggio buio. La paura è un'emozione spiacevole che si verifica in risposta a una minaccia reale o percepita. La risposta fisiologica alla paura scompare quando tale minaccia scompare o viene ritirato. Non sorprende, le paure sono molto comuni in bambini "normali". I ricercatori hanno scoperto che più del 90 per cento dei bambini timore esperienza a un certo punto del loro sviluppo. La paura è un sentimento normale che aiuta a metterci in guardia di possibile pericolo e di apprendere le competenze adattive di coping.

La paura nei bambini tendono ad essere età-specifica e transitoria, con le paure predominanti in età diverse. L'oggetto della paura può cambiare di anno in anno, di mese in mese, o addirittura di settimana in settimana. Molte di queste paure scompaiono, come il bambino diventa più vecchio. L'intensità della paura finisce per essere collegato per l'apprendimento esperienziale e la storia del bambino. Con maggiore maturità e l'esperienza di un bambino è in grado di capire che gli stimoli temuti in precedenza non sono una minaccia e la capacità di far fronte ad aumenti la paura. Come risultato, una cosa terribile per un neonato non provocherebbe la stessa reazione in un bambino in età scolastica.

I genitori comprensione dell'infanzia tipico non teme solo consente loro di entrare in empatia con il bambino la paura loro, non importa quanto irragionevole possa sembrare,



Studio di Psicologia Clinica
e Psicoterapia per il bambino e l'adulto
del Dott. Claudio Boienti
e specialisti associati

Via Biancardi 13, Lodi
Via Monte Cervino 13, Melzo
tel/fax 0371.425603 - cell.339.2961224
www.studioakoe.com - info@studioakoe.com

ma permette loro di riconoscere la paura come appropriato per età, e consente loro di rispondere adeguatamente.

La paura nei neonati tende ad essere prevalentemente riflessiva. Istitivamente diventano timorosi, se l'esperienza di improvvisa perdita di sostegno, eccessivo o inattesi stimoli sensoriali, in particolare con rumori forti. Da circa sei a nove mesi di età i bambini diventano timorosi di maschere, altezze, jack-in-the-box, un sconosciuti.

Con attaccamento madre-bambino e per i bambini 'capacità di ricordare i loro genitori' volti, l'ansia di separazione si verifica. L'ansia da separazione in genere si verifica a circa sei a dieci mesi di età e picchi tra i 18 ei 24 mesi. Angoscia di essere separati dal custode primario è una reazione universale. Il bambino più giovane non ha la capacità di comprendere e costanza può credere che se sua madre non c'è se n'è andata per sempre. Il picco riferito a 18 a 24 mesi è probabilmente dovuto al fatto che questo è quando molti bambini entrano nido o scuola materna. Naturalmente, il picco può essere anteriore in un bambino che ha iniziato la cura il giorno prima.

Di solito, quando inizia la formazione toilette, la paura della toilette diventa una paura comune. Un bambino di età superiore possono diventare paura di incidenti dovuti alla reazione dei genitori.

All'età di due anni, quando i bambini per iniziare a comprendere le relazioni di causa ed effetto e il senso della mancanza di controllo in tutto il mondo, possono diventare paura di andare giù per lo scarico bagno e / o servizi igienici. Altre paure comuni per i 2 anni, sono stimoli uditivi (tuono, treni), i medici, gli oggetti di grandi dimensioni si avvicina, e creature immaginarie.

Di età compresa tra TE di due e tre, i bambini cominciano impegnarsi in gioco immaginativo. Essi possono diventare timorosi anche delle situazioni immaginarie o creature che costruire. Come risultato, questi bambini possono avere una risposta di paura intensa, in cui mostrano la paura anche in situazioni familiari o situazioni che non sono mai stati un problema. L'immaginazione dei bambini diventa estremamente attivo in età tre e quattro. Tre e quattro anni olds tendono ad essere un gruppo molto temibile. le paure tipiche coinvolgono il buio, spaventoso, rumori, maschere, mostri TV, gli animali, la solitudine, e dai ladri. Si preoccupano di essere lesa da creature sovrumane.

I bambini piccoli sono egocentrici e hanno difficoltà a discriminare tra fantasia e realtà. Possono davvero convinto che i mostri in TV sono reali e vuoi far loro del male. Questi bambini sono i più a rischio di essere spaventato dai vari spaventoso "pr" "morboso" costumi che sono spesso associati ad Halloween. I bambini tendono ad essere molto

timoroso del buio, e possono diventare facilmente disorientato se si sveglia nel buio. Ogni piccolo rumore o ombra può diventare facilmente esagerate e / o mal interpretato.

Una paura aggiuntivo all'età di quattro anni è la preoccupazione di perdere il Care Giver primaria. Questa paura, così come la paura del buio, è comune anche fra cinque anni. I timori della maggior parte di cinque anni tendono ad essere molto concreti. le paure tipiche di questa età sono la paura del pregiudizio, la paura di perdersi, la paura dei cani, il tuono, e genitori di perdere.

paure comuni delle sei e sette anni sono fantasmi, streghe, disastri naturali, degli animali selvatici ", un tono di voce ugly," perdita dei genitori, e del pregiudizio. Children's senso della realtà è più chiaro, a questo livello di sviluppo, ma hanno ancora una fervida immaginazione. I mostri non sono più percepiti come free-floating a questa età, ma piuttosto più localizzate come in soffitta o in cantina.

Molti bambini sono in grado di risolvere le paure all'età di sette anni a causa loro abilità cognitive e adattive in aumento. Le paure tendono ad essere predominante età compresa tra i circa quattro a sei, e diminuire all'età di sette anni. La maggior parte delle paure dopo sette anni sono legati a scuola, lesioni personali, eventi naturali, l'ansia sociale e ansia da prestazione.

Halloween si avvicina con attenzione, è importante ricordare che i neonati sono del romanzo (stimoli ad esempio, maschere) e molti bambini timorosi di età compresa tra due e quattro hanno paura di maschera, fantasma, creature immaginarie, ecc loro paura tende a essere intensificata a causa del loro egocentrismo e la difficoltà discriminare tra realtà e fantasia. Inoltre, ci sono molti 5-7 anni di età che segnalano timori di streghe e fantasmi, quindi state attenti con i costumi / decorazioni che hai scelto per i vostri piccoli, i loro fratelli, o la tua casa!

Non tutti i bambini sperimenteranno tutte le paure sul loro livello di età. Le linee guida discusse fornire informazioni sul caso timori di età per il bambino medio. Non ogni due anni, avrà paura di 'aspirapolvere temuta. Tuttavia, i genitori devono preoccuparsi se la paura non è consono alla sua età (ad esempio, anni in esecuzione di dieci vuoto pulito) o se una paura previsto interferisce gravemente con il funzionamento del bambino o di sviluppo.

Questo articolo è stato scritto Lesley Foulkes-Jamison, Ph.D., uno psicologo pediatrico studiato alla University of Florida e che ora è in Private Practice in Columbia, South Carolina zona. E 'stato scritto mentre era con un associato [di Psicologia Clinica](#)



Studio di
Psicologia Clinica

[Associates of North Florida centrale, PA a Gainesville e Ocala in Florida.](#) L'articolo è apparso a livello locale a Gainesville Famiglia Magazine.

Tutti i diritti riservati, CPANCF.COM, Associates Psicologia clinica della Florida Centrale Nord, PA (352) 336-2888



Studio di Psicologia Clinica
e Psicoterapia per il bambino e l'adulto
del Dott. Claudio Boienti
e specialisti associati

Via Biancardi 13, Lodi
Via Monte Cervino 13, Melzo
tel/fax 0371.425603 - cell.339.2961224
www.studioakoe.com - info@studioakoe.com