

## **PAURE INFANTILI/stili educativi**

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.

### **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.

### **Stile ipercritico.**

Questo stile educativo è caratterizzato dalla tendenza a notare ed ingigantire gli errori e i difetti commessi dal bambino. L'adulto sarà sempre pronto ad intervenire per notare ogni minimo difetto, ogni comportamento negativo senza mai far caso, invece, ai comportamenti positivi, adeguati; quindi l'interazione col bambino avviene quasi esclusivamente sotto forma di rimproveri. E' un modo di rapportarsi caratterizzato da un'elevata frequenza di comportamenti di critica che possono essere manifestati apertamente oppure in modo sottile. Tali comportamenti sono: rimproveri eccessivi, rimbeccate, manifestazioni di biasimo, commenti moralistici, messa in ridicolo del bambino, svalutazione del bambino. In questo caso l'adulto difficilmente nota i comportamenti adeguati del bambino, mentre è sempre pronto a coglierlo in fallo. Questo stile determina nel bambino paura di sbagliare, paura di essere disapprovato, isolamento sociale, basso livello di autostima, comportamenti di evitamento.

#### Stile perfezionistico

E' tipico di quei genitori che considerano sbagliato tutto ciò che non è perfetto al cento per cento, in quanto esigono, dai propri figli, livelli di prestazione molto elevata, senza essere abbastanza oggettivi nel considerare quali siano le difficoltà del compito. Questo stile educativo è sostenuto dalla convinzione che bisogna riuscire bene in tutte le cose e che il valore di un bambino, come quello dei suoi genitori, dipende dai successi che egli riesce a conseguire. Tali genitori comunicano al bambino che egli vale qualcosa e merita di essere amato solo se riesce in tutto quello che fa. Il bambino acquisisce egli stesso un atteggiamento perfezionistico ed impara a temere la disapprovazione ed il rifiuto qualora non riesca completamente bene in ciò che intraprende. Tutto ciò porta il bambino ad

essere molto in ansia quando si cimenta in qualcosa di impegnativo (compiti, esami, gare ecc.) in quanto la possibilità di sbagliare viene considerata una catastrofe.

### **Stile incoerente.**

I genitori che presentano questo stile tendono a gratificare o a punire il bambino a seconda del loro umore anziché in base all'adeguatezza o meno del comportamento. L'incoerenza può essere intrapersonale, come nel caso suddetto, oppure può essere interpersonale, quando i genitori reagiscono in maniera differente allo stesso comportamento. Si tratta di genitori che spesso rimproverano il bambino per i suoi errori senza stabilire con lui delle regole chiare. Chi adotta uno stile educativo caratterizzato da incoerenza tende a coltivare convinzioni del tipo: "Qualsiasi cosa io senta di fare è giusta"; "E' troppo faticoso cercare di essere coerenti"; "Sono troppo debole e privo di risorse per sapere ciò che è giusto fare".