

# **LE PAURE DEI NOSTRI FIGLI**

**A cura del Dr. Stefano Di Carlo**

**Psicologo-Psicoterapeuta**

**[www.dicarlostefano.it](http://www.dicarlostefano.it)**

# PAURA

- E' UN' **EMOZIONE** CHE SI ATTIVA DI FRONTE A UN PERICOLO REALE, SPECIFICO O IMMAGINATO. IL PERICOLO IN GENERE E' ESTERNO ALLA PERSONA E PERCEPITO COME MINACCIOSO.



# ANSIA

- E' UNO STATO DI **APPRENSIONE**, DI PREOCCUPAZIONE SENZA UN OGGETTO SPECIFICO O ADDIRITTURA PRIVA DI OGGETTO



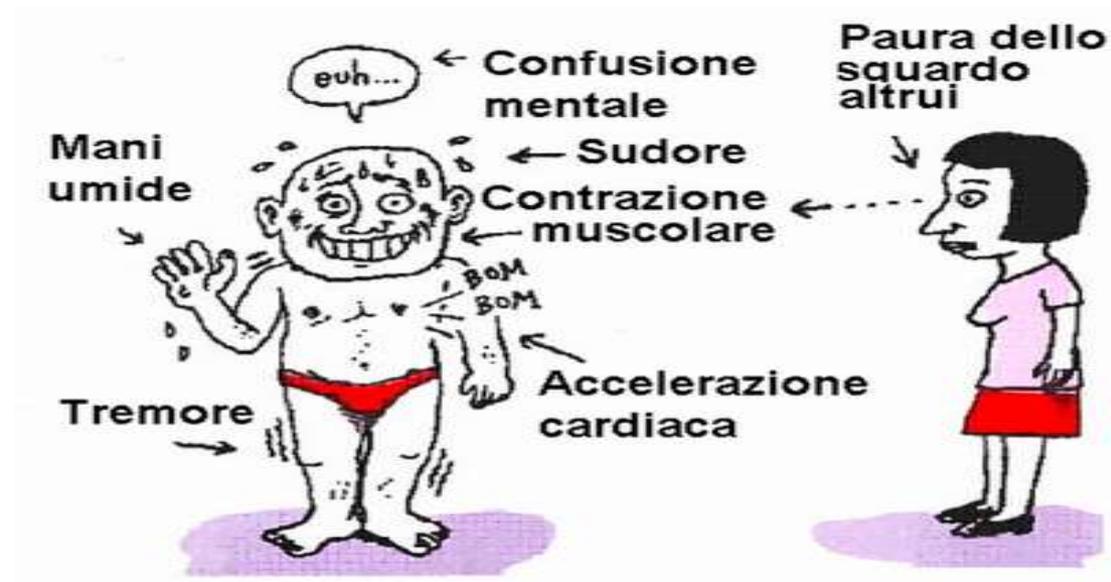
# FOBIA

- E' UNA PAURA INTENSA, ESAGERATA RISPETTO A OGGETTI, PERSONE O SITUAZIONI CHE DI PER SE' NON SUSCITANO PREOCCUPAZIONI AGLI ALTRI.



# MANIFESTAZIONI

- OCCHI SBARRATI, PUGNI CHIUSI, PUPILLE DILATATE, PALPITAZIONI, SUDORAZIONE, MANI TREMANTI O SUDATE. DIARREA, STOMACO TESO, TIC NERVOSI, TIMORI, RICHIESTE DI RASSICURAZIONI.



# MANIFESTAZIONI NASCOSTE

- REGRESSIONE, CONTROLLO VESCICA, MANCANZA DI CURIOSITA', PASSIVITA', NERVOSISMO, MANCANZA DI DISTANZE.



# SEQUENZA

- Ogni emozione inizia con una **scintilla** (pensiero, parola, immagine, comportamento) che accende la **fiamma** (emozione) o butti acqua per **spegnerla** o rischi di provocare un **incendio**



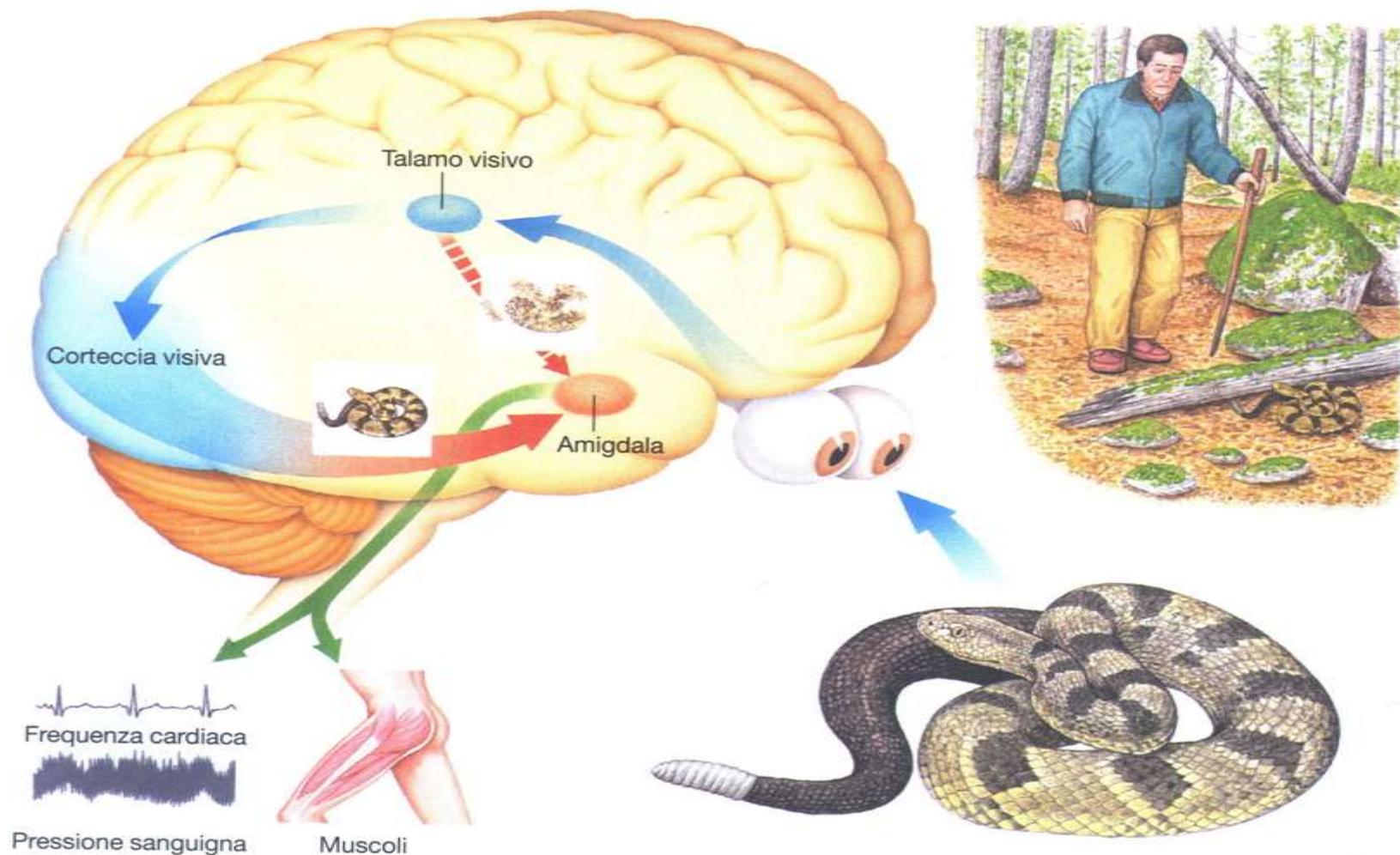
# RISPOSTE A PERICOLO/PAURA

- **FREEZING**: congelamento, ipervigilanza, allerta.
- **FLIGHT**: FUGA, VOLO
- **FIGHT**: LOTTA
- **FAINT**: Svenimento, Immobilità tonica



# Come scatta la reazione

Le vie corticali e sottocorticali del cervello possono determinare una reazione di paura quando incontriamo, per esempio, un oggetto che assomiglia a serpente. In un primo tempo gli stimoli visivi sono elaborati dal talamo, che trasmette all'amigdala (*in rosso*) un'informazione grezza, quasi ancestrale. Questa rapida trasmissione consente al cervello di rispondere al possibile pericolo (*in verde*). Nel frattempo anche la corteccia visiva riceve segnali dal talamo; elaborandoli in modo più raffinato e con più tempo, stabilisce che sul sentiero c'è effettivamente un serpente (*in blu*). Questa informazione viene trasmessa all'amigdala causando tachicardia e un aumento della pressione sanguigna, oltre a una contrazione dei muscoli. Se invece la corteccia riconosce che l'oggetto non è un serpente, il messaggio diretto all'amigdala reprime la risposta di paura.



# ESEMPI

- **MUTISMO SELETTIVO**
- **MARINA** LA SCUOLA O VAGA CON FANTASIA
- E' **NERVOSO** E IRASCIBILE
- **BLOCCATO** NELL'ESPLORAZIONE DEL MONDO



# ESEMPI

- Come fa un bambino un bambino impaurito a **divertirsi** quando tutto il suo corpo è in uno stato di allarme?
- Le sue energie sono convogliate a **vigilare**, valutare e mai a immergersi nel flusso della vita.
- **Calo** di prestazioni cognitive.



# LE PAURE

- DEVONO ESSERE **RICONOSCIUTE**
- DEVONO ESSERE **ELABORATE**
- DEVONO ESSERE **SUPERATE**



# LE PAURE



- «se i bambini non trovano qualcuno che li **aiuti** ad affrontarle, esse rimarranno impresse nel loro cervello e troveranno una valvola di **scarico** in comportamenti regressivi, infantili, manie, disturbo del comportamento alimentare».
- I bambini impauriti spesso neanche chiedono **aiuto!!!** Spetta a noi intuirlo e verificarlo.

# ORIGINE DELLE PAURE

- PAURE INNATE
- PAURE EVOLUTIVE
- PAURE APPRESE



# PAURE INNATE

- **APPARTENGONO ALLA SPECIE UMANA:**  
forti rumori all'improvviso, precipizio, incontro con animali feroci/aggressivi, situazioni di pericolo come freddo intenso, tenebre.



# PAURE EVOLUTIVE

- **0-3 anni:** forti rumori, grida , estraneo, buio allontanarsi dalla mamma.
- **3-5 anni:** solitudine, buio, spazi chiusi, terrori notturni, personaggi fiabeschi.
- **5-7 anni:** dormire da solo, sogni incubi, ladri, paura della morte, della punizione.
- **7-11 anni:** paura della scuola, derisione, compagni aggressivi, bullismo, solo.

# PAURE APPRESE

- AMBIENTE SOCIO-FAMILIARE
- STILE EDUCATIVO
- INFLUENZA DEI MEDIA



# DIFFERENZA TRA BAMBINI

- **TEMPERAMENTO**
- **MODELLI EDUCATIVI**
- **AMBIENTE IN CUI SI VIVE**
- **SOSTEGNO E TUTOR**



# RISPOSTA DEL GENITORE

- BLOCCO E IMMOBILISMO
- INTERVENTO ANSIOSO
- IL GENITORE SI ARRABBIA
- PRENDE IN GIRO E UMILIA
- CONSOLA E SORREGGE



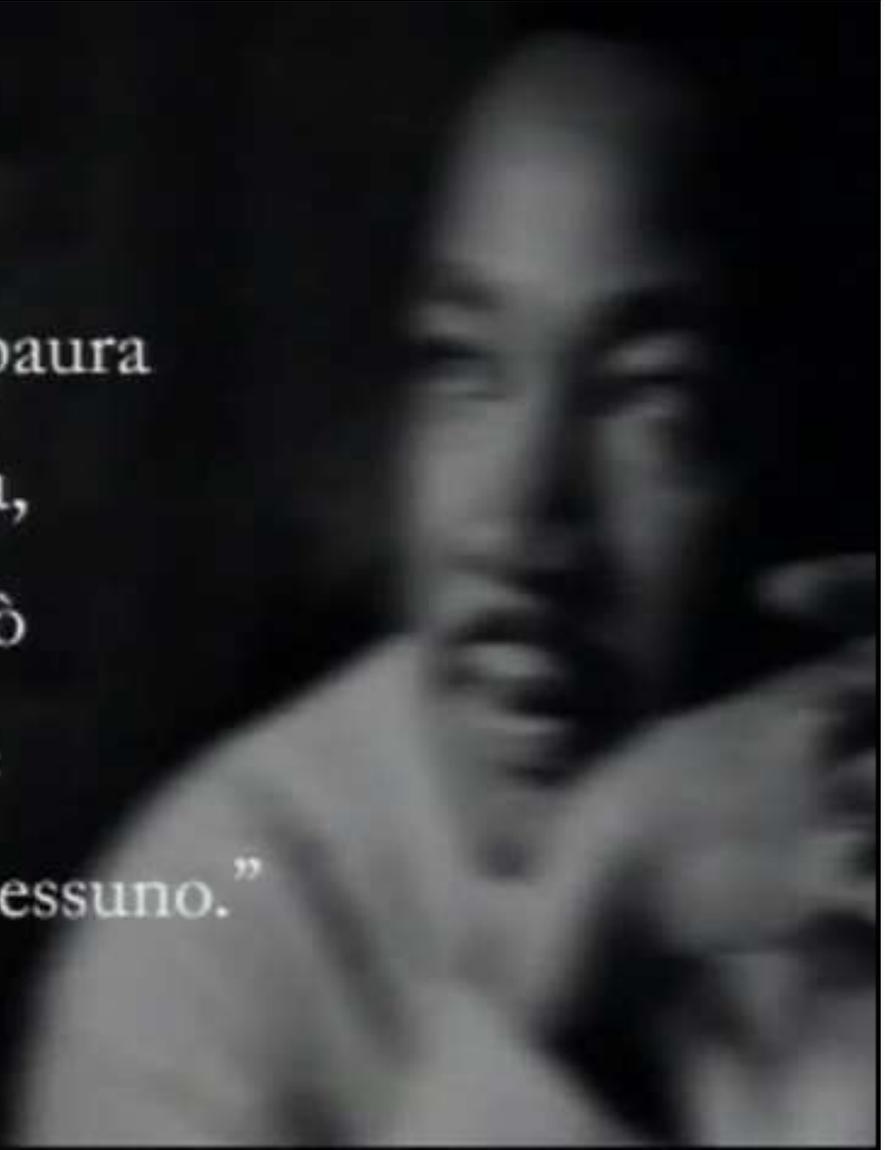
# ERRORI DA EVITARE

- NON **DERIDERE** TUO FIGLIO
- NON **MERAVIGLIARTI** DELLE SUE PAURE
- NON **PARAGONARTI** A LUI
- NON **PARLARE MALE** DI LUI
- NON BUTTARLO ALLO **SBARAGLIO**
- NON **RICATTARLO** CON REGALI
- NON GESTIRE **VELOCEMENTE** Ciò Che teme



# ELABORARE LA PAURA

"Un giorno la paura  
bussò alla porta,  
il coraggio andò  
ad aprire e vide  
che non c'era nessuno."



# ELABORARE LA PAURA

- **RICONOSCERE** UNO STATO EMOTIVO
- DARE UN **NOME**
- **PENSIERI** RESPONSABILI
- COMUNICAZIONE **SUGGESTIVA**
- **AZIONI** PROGRAMMATE E GRADUALI
- **RINFORZO** POSITIVO



# SISTEMA DI SICUREZZA

- ALLERTA
- ALLARME
- VALUTAZIONE
- CESSATO PERICOLO



# ALLERTA

- PRIMO ACCENNO DI PERICOLO
- (RICORDO, IMMAGINE, SITUAZIONE)
- DUE CENTESIMI DI SECONDO



# ALLARME



**STATO ANSIOSO** (PENSIERI E MANIFESTAZIONI FISICHE).

- ALLARME **NORMALE** CI SALVA
- ALLARME **ESAGERATO** CI DANNEGGIA
- SI ATTIVA PER UN **NONNULLA**, OPPURE E' **TROPPO** VIBRANTE

# VALUTAZIONE



- STABILIRE **L'ENTITA' DEL PERICOLO**  
( AUMENTA LA PAURA, OPPURE LA FA  
CESSARE)  
NEI BAMBINI TROPPI ANSIOSI LA  
**VALUTAZIONE SBALLA** PER SOVRACCARICO DI  
INFORMAZIONI O CREDENZE NEGATIVE.
- CON ESSI LA **RASSICURAZIONE FALLISCE** O E'  
RESPINTA CON RABBIA.

# COMUNICARE

- CESSATO PERICOLO

(SEGNALE CHE SPEGNE IL SISTEMA OK)



# BAMBINI

- CON ANSIA BASSA SI FIDANO DELLA GUARDIA DEI GENITORI.
- QUELLI CON ANSIA ELEVATA VOGLIONO CONTROLLARE TUTTO



# COSA PUOI DIRE

- **Esempio**: sei in allerta oppure l'allarme suona troppo forte?
- Dove lo senti nel tuo **corpo**?
- **Guardiamo** attorno la presenza di pericoli.
- Quando è più calmo dire: mi sembra che il segnale di **cessato pericolo** ...



# PAROLE CHE PUOI USARE



- E' MOLTO **CORAGGIOSO** RACCONTARE...
- SAI **ANCHE** MAMMA HA AVUTO PAURA...
- PROVARE PAURA non significa **essere paurosi**
- LA PAURA diminuisce se la puoi **controllare**
- SE PROVI PAURA...TI PUOI FARE **AIUTARE**
- SE SCAPPI IL **FANTASMA** TI INSEGUE
- CERTI ADULTI **IMPAURISCONO** I BAMBINI

# PAROLE CHE PUOI USARE

- **TUTTI** POSSIAMO SBAGLIARE
- MEGLIO **TENTARE** CHE RINUNCIARE
- SE UN ADULTO ti **angoscia** ne possiamo parlare.
- ALL'INIZIO TUTTO SEMBRA **DIFFICILE**, POI DIVENTA **FACILE**



# AFFRONTARE LA PAURA



- BAMBINO CHE **EVITA**
- BAMBINO **ANGOSCIATO** E SOVRACCARICO
- BAMBINO CON **NOCHE BIANCHE**
- BAMBINO CHE **ATTRAVERSA** LA PAURA CON IL PARACADUTE

# VIAGGIO TRA LE PAURE

- PAURA DELL'ESTRANEO
- PAURA DI ALLONTANARSI/SEPARARSI
- PAURA DEL BUIO
- PAURA DI DORMIRE DA SOLO
- PAURA DELLA MORTE
- PAURA DELLA SEPARAZIONE DEI GENITORI
- PAURA DI ESSERE GIUDICATI
- PAURA DI ESSERE SOLO
- PAURA DEL BULLO
- PAURA DELLA GUERRA



# PARTE PRATICA

- RAFFORZARE LA PERSONALITA'
- SCARICARE L'ANSIA
- CALMARE L'ONDA EMOTIVA
- DISINNESCARE I PENSIERI DISTURBANTI
- ESPOSIZIONE ALLE PAURE



# RAFFORZARE LA PERSONALITA'

- **INSTALLARE VIRTU' E CAPACITA':  
FORZA, SICUREZZA E FIDUCIA**
- **LA QUERCIA**
- **IL PONTE SUL FUTURO**
- **IL POSTO SICURO**



# SCARICARE L'ANSIA

- LA SCALA DELL'ANSIA

VIBRAZIONE

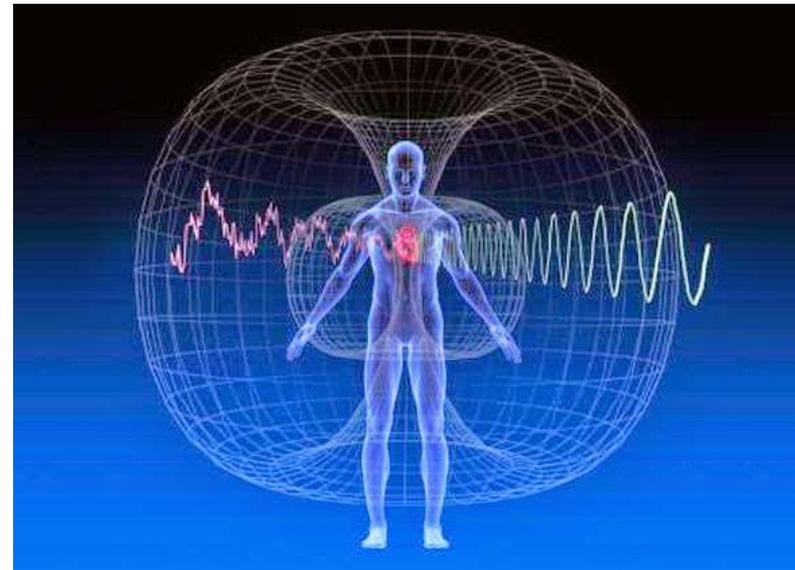
BATTAGLIA CON I CUSCINI

SPEGNIMENTO DELLE CANDELINE

RILASSAMENTO PROGRESSIVO

TUTTI AL MARE

LASSU' SULLE MONTAGNE



# CALMARE L'ONDA EMOTIVA

- LA PEGGIORE FANTASIA
- LA RISATA
- IL RAGGIO DI LUCE



# DISINNESCARE I PENSIERI NEGATIVI

- FRANTUMARE L'IMMAGINE
- SOFFIARE ALLE NUVOLE
- GLI SQUILLI DEL TELEFONO
- IL MANTRA
- LE COMICHE



# ESPORSI ALLE PAURE

- **DISTOGLIERE L'ATTENZIONE**
- **IL GIOCO DELLA MAPPA**
- **IL GIOCO DELLA CORDA**
- **IL GIOCO DEL LIMITE**
- **IL PARACADUTE**
- **ALL'ALBA VINCERO'**

