



# CHI HA PAURA DEL LUPO CATTIVO?

Relatrice dott.ssa Paola Raseri  
psicologa e mediatrice familiare  
mail: [paola.raseri@gmail.com](mailto:paola.raseri@gmail.com)  
cell: 333 6618692

# CHE COSA E' LA PAURA ?

- E' innanzi tutto  
un  
**SENTIMENTO**  
e compare dal 9°  
mese



# QUALE E' IL CONTRARIO DI PAURA?

- FIDUCIA nei genitori prima e poi nella capacità di affrontare il mondo
- CALMA chi ha paura si fa sopraffare dalle emozioni e non riesce a riflettere
- ENERGIA chi ha paura spesso e pietrificato



# FUNZIONI DELLA PAURA

- ASPETTO LIMITANTE blocca alcune azioni
- ASPETTO DI SOPRAVVIVENZA mobilita le forze che spingono alla fuga e alla difesa e permettono lo sviluppo e la crescita personale



## QUALI SONO LE PRIME PAURE ?



- PAURA DI ESSERE ABBANDONATO da solo il bambino non ce la fa a sopravvivere, ha bisogno di un *caregiver*





- PAURA  
DELL'ESTRANEO il  
bisogno di routine e di  
visi noti che  
rassicurino





**Dipendono entrambe dal mondo esterno e dagli altri**

# CHE VISIONE DEL MONDO PRESENTIAMO AI NOSTRI FIGLI?

- “Il mondo è un luogo pericoloso”
- “Il mondo è un luogo amichevole e bello”
- “Il mondo è guidato da forze superiori che determinano tutto”
- “Il mondo è un caos ma si possono cercare risposte”





Nel caos e  
nell'incertezza  
il genitore deve  
essere un faro,  
un punto di  
riferimento che  
sarà pronto ad  
accogliere,  
consolare,  
dialogare



# PER POTER ACCOGLIERE LE PAURE DEI BAMBINI BISOGNA

- AVER ACCOLTO E AFFRONTATO LE PROPRIE PAURE
- ESSERE PRONTI AD ASCOLTARE COSA SI NASCONDE DIETRO LA PAURA
- NON SENTIRSI IN COLPA PER LE PAURE DEL FIGLIO (se non lo lasciassi al nido, se avessi un marito, se non lo avessi sgridato...)



## J.GOTTMAN DEFINISCE

- GENITORI NON CURANTI coloro che sminuiscono, ignorano o sottovalutano le emozioni (negative) dei figli
- GENITORI CENSORI coloro che criticano le espressioni di sentimenti negativi
- GENITORI LASSISTI coloro che accettano le emozioni dei figli, si dimostrano empatici, ma non riescono a porre una guida, un limite al loro comportamento



# COSA FA UN “ALLENATORE EMOTIVO”



- 1) DIVENTA  
CONSAPEVOLE  
DELL'EMOZIONE DEL  
BAMBINO
- 2) RICONOSCE  
NELL'EMOZIONE  
POTENZIALITA'
- 3) ASCOLTA CON  
EMPATIA
- 4) AIUTA A TROVARE LE  
PAROLE
- 5) PONE DEI LIMITI E  
ESPLORA STRATEGIE



# QUALI SONO LE PAURE PIU' COMUNI?

- PAURA DEL LUPO  
da una paura concreta del passato, usata per fare obbedire i bambini e spingerli a diffidare degli estranei
- PAURA DEL BUIO  
l'oscurità accresce il senso di solitudine sempre presente, il sentirsi del tutto impotente di fronte ad un elemento minaccioso sul quale non si ha nessun controllo



## PAURA DEI MOSTRI

SPESSE I CATTIVI SENTIMENTI (INVIDIA, RABBIA...)

TORNANO SOTTO FORMA DI ENTITA' MOSTRUOSE



- PAURA DI NIENTE  
per alcuni la  
temerarietà nasconde  
il terrore di non  
trovare nei genitori  
proprio quel freno e  
quel limite che  
ricercano



# STRATEGIE PER AFFRONTARE LE PAURE DEI BAMBINI

- **DIALOGARE** implica la capacità di ascoltare (ascolto attivo di T.Gordon) per approfondire la relazione e comprendere cosa vuol dire quella paura
- **DIPINGERE E MODELLARE** si può rendere concreta una paura dipingendola o fabbricandola (pupazzo-fantasma)
- Si può ricercare la calma colorando mandala a forma circolare



## RACCONTARE LE FIABE.

- Il creare una atmosfera “magica” nella quale è possibile incontrarsi e raccontare che la vita può essere difficile ma che si può affrontare perché vi è sempre un lieto fine

