

"QUALI PAURE STIAMO COMUNICANDO AI NOSTRI FIGLI?"

Don Enrico Parolari, Psicologo e formatore, Diocesi di Milano

Ci sono paure fisiologiche e patologiche. La paura e il suo superamento fa parte dello sviluppo e questo emerge nelle situazioni più ordinarie della vita.

Attivazione a gruppi: Le paure dei nostri figli

- Osserviamo e ascoltiamo le paure dei nostri figli: quali sono le paure dei nostri figli? Come si manifestano?
- A giro ciascuno ne dice alcune, poi alla fine si fa compilano due elenchi: uno delle paure e uno dei segnali

Riflessione educativa: Noi e le paure dei nostri figli

1. Ci sono paure fondamentali e paure culturali

Le paure dei bambini di oggi? L' abbandono, la solitudine, i mostri, la scuola, la tv, lo stadio, i giardinetti e la paura di non piacere, di non essere abbastanza belli. Quanto risulta da una recente ricerca condotta a Roma su un campione di 1500 alunni delle elementari (età 6 - 11 anni). Alcune di queste paure sono tipiche dell' età , come quella della scuola, di poter essere "abbandonati dai genitori" o dei "mostri" (che si materializzano al buio, nei sogni e che, nel linguaggio metaforico dei bambini, sono l' espressione di paure inconsapevoli). Altre paure, invece - come la paura degli spazi esterni, quella degli stadi, dei giardinetti, o la paura della tv o di essere brutti - appaiono strettamente collegate all' ambiente di vita dei bambini di questi anni. Le ricerche che nel corso degli anni hanno avuto come oggetto le paure dei bambini non sono numerose; inoltre, sono state condotte in luoghi diversi e con criteri differenti. Ma già dal confronto delle poche di cui disponiamo si può notare come alcune paure dell' infanzia restino immutate nel tempo e altre, invece, si rivelino del tutto nuove.

2. Paure buone e paure cattive

La paura e' un' emozione utile, che ci avverte del pericolo e dispone l' organismo a reagire; non deve però essere paralizzante e trasformarsi in ansia.

3. I figli assorbono le nostre paure

La percezione dei genitori media, amplifica e, a volte, crea le paure dei ragazzi

- I figli ci sentono (emozioni personali e relazionali), ci osservano (fatti ed esperienze) trattiamo) e ci ascoltano (i discorsi e i pregiudizi)
- I figli adottano le nostre paure conscie e\o inconscie.
- Il punto debole dell' educazione familiare: la minaccia dello spazio esterno e la sfiducia sociale.

4. Dalla paura alla speranza

Correggere e mediare la percezione della realtà

- Ascoltare i ragazzi e lasciarli parlare delle paure senza sminuire, per poi eventualmente incoraggiarli e correggere pregiudizi.
- Vivere anche in casa uno stile di ospitalità di chi è differente ed esperienze gioiose di condivisione e di aiuto.
- Selezionare l'uso di televisione, internet e cellulari ecc. sia come scelta di programmi e prodotti sia differenziando fiction e realtà anche nella pubblicità.
- Responsabilizzare progressivamente i ragazzi senza lasciarli soli, ma nello stesso tempo senza essere troppo protettivi: spostamenti, uscite, attività, soldi...
- Proporre ed osservare insieme regole buone di rispetto e prudenza e correggersi insieme e chiedere scusa se si sbaglia nel caso dei ragazzi come degli adulti. Questo dona una grande esperienza di fiducia e sicurezza.
- Incoraggiare e in qualche caso vivere insieme imprese belle e difficili, in ogni caso dare il senso che si può provare, sbagliare e ricominciare senza drammatizzare i fallimenti (gioco, scuola, sport, rapporti tra amici...)
- Educare a scoprire varie forme di bellezza guardando gli altri e rassicurare sul proprio aspetto fisico. Abituare a cogliere gli aspetti importati di una persona che non sia l'esteriorità del fisico e del vestito.

5. Domande per riflettere tra genitori

Quali possono essere i segni della paura che posso vedere nei figli? Me ne accorgo? Li so leggere? Li so decifrare? Come li gestisco? Mi fanno paura?

- Come la famiglia gestisce le proprie paure?

- A volte si sposta una paura che fa troppa... paura, su una paura meno "pericolosa": come affrontarla?

- Un genitore deve mostrare al figlio le proprie paure? Come trovare l'equilibrio giusto tra l'essere punto di riferimento che dà sicurezza, ma non apparire "spavaldo", tanto da sembrare modelli irraggiungibili che fanno sentire inadeguati se si hanno delle paure?

Come i genitori devono gestire le proprie personali paure e quelle della coppia? Come non trasmetterle ai figli, che avrebbero un carico troppo pesante da portare?

- Quando i genitori non trasmettono "le paure" ai figli, ma ne sono "la paura"...

Paola Binetti - Flavia Ferrazzoli - Caterina Flora HO PAURA. Che cosa spaventa i bambini: un modo per conoscere e capire le loro paure, Magi.

A cura di Barbara Forresi *Bambini e adolescenti di fronte alle paure. Guida per genitori e insegnanti, Telefono azzurro, www.azzurro.it*

GANDELLINI PAOLA *Le Paure in età evolutiva: uno studio empirico sulla trasmissione delle paure dai genitori ai figli, www.tesionline.it*