



Le paure dei bambini

Disclaimer

È importante ricordare che i consigli contenuti in questo PDF sono di carattere generico e non intendono sostituirsi al parere professionale del vostro medico curante. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Indice

INTRODUZIONE _____	04
CHE COS'È LA PAURA? _____	07
CERVELLO ED EMOZIONI _____	11
LE COMPONENTI DELLA REAZIONE DELLA PAURA _____	15
PAURA, PREOCCUPAZIONE, ANSIA E FOBIA SONO LA STESSA COSA? _____	18
SCAPPARE O AFFRONTARE LA PAURA? _____	21
L'evitamento _____	22
BAMBINI E PAURE COMUNI DURANTE LO SVILUPPO _____	24
IL RUOLO DEI GENITORI: ALLENATORI EMOTIVI _____	28
COSE DA EVITARE _____	31
IL DECALOGO PER ESSERE GENITORI ALLENATORI EMOTIVI _____	34
GIOCARE CON LA PAURA _____	36
CONCLUSIONI _____	40
BIBLIOGRAFIA _____	42

04

Introduzione

INTRODUZIONE

Quali e quante sono le paure che possono provare i nostri bambini?

Come reagiscono di fronte a una situazione che scatena questa emozione?

Meglio scappare oppure affrontare le paure?

Cosa è bene fare o non fare per aiutare i più piccoli ad affrontare le loro paure e i loro timori?

Questi rappresentano **solo alcuni dei principali interrogativi** che tutti i genitori si pongono nel dover affrontare le paure che i propri bambini quotidianamente sperimentano.

Questo eBook vuole essere uno **strumento utile per accompagnare il tuo bambino attraverso le tappe fondamentali del suo percorso di crescita.**

Iniziamo a dire sin da subito che, contrariamente a ciò che le persone pensano, la **paura** dei nostri bambini **NON rappresenta un'emozione negativa**, anzi. La paura è un'emozione **sana, legittima, naturale e importante**, che è fondamentale saper accogliere e conoscere, al fine di imparare a gestirla in maniera funzionale.

Perché sottolineo questo? Perché negli adulti è diffusa l'opinione che i più piccoli non debbano provare o avere alcun tipo di paura. Spesso, infatti, sentiamo gli adulti dire ai bambini di non avere paura, quando invece è di estrema importanza la possibilità di legittimare questo tipo di emozione. **Cosa significa legittimare l'emozione della paura?** Semplicemente rivolgerci ai nostri bambini e chiedere loro: *"Hai paura? Ti capisco amore mio, è normale avere paura, anche noi grandi a volte possiamo avere paura, succede a tutti"*.

Ai bambini va passata l'idea che la paura è un'emozione **comune**, piuttosto di qualcosa da allontanare o da eliminare. Sono una mamma anch'io, quindi, capisco molto bene che per noi genitori vedere il proprio bambino o bambina avere paura non sia facile, ma dobbiamo sforzarci di entrare nell'ottica che, piuttosto di eliminare questo tipo di emozione,