



Primo annuncio 0-6 anni

FRANCA FELIZIANI KANNHEISER

Se mi sei vicino non ho paura

Martina si sveglia impaurita: questa notte ladri e fantasmi hanno affollato i suoi sogni. Martina, che di giorno afferma orgogliosamente di non aver paura di niente, la notte invece è in balia di immagini e vicende terrificanti che la fanno sentire piccola e vulnerabile. Così, ogni tanto, nel cuore della notte corre nel lettone, anche se dorme ormai da tempo nella sua cameretta; oppure cerca di ritardare il più possibile il momento di coricarsi...



Quello strano mal di pancia...

■ Molte mattine, quando esce da casa per andare alla scuola dell'infanzia, Paolo lamenta un forte mal di pancia. Le prime volte i genitori si preoccupavano, ma dopo che il pediatra li ha rassicurati sullo stato di salute del bambino, sono diventati un po' impazienti, classificando le lamentele di Paolo come «capricci».

■ In realtà quello che il corpo di Paolo denuncia è un vero e proprio disagio, non di origine fisica, ma psichica: è la scuola questa volta, con i suoi impegni e le sue regole, con il contatto stretto e prolungato con persone estranee all'ambiente familiare, a rappresentare «il fantasma» che fa paura.

Accompagnare

■ Come aiutare un bambino ad affrontare le sue paure? Prima di tutto prendendole sul serio: negarle o ridicolizzarle significherebbe, infatti, confondere ulteriormente il bambino che si sente alle prese con qualcosa che è più grande di lui e che non riesce a gestire. Anche in questo caso i genitori funzionano da «specchio», da interpreti di un disagio diffuso, che proprio perché non ha né nome né volto viene percepito come ancora più minaccioso.

■ Permettergli di esprimere i propri timori e di dividerli attraverso il gioco, la manipolazione del didò, il disegno, la narrazione significa aiutarlo a dar loro una forma, a trasformarli in proprie produzioni. E poiché la paura è associata a un senso d'impotenza, di esposizione al pericolo e, in ultima analisi, al timore di essere abbandonato (molte paure nascono dal pensiero che i genitori possano lasciarlo o possano se-

pararsi o che una persona cara possa morire, cioè che i legami profondi di cui il bambino vive possano allentarsi o addirittura spezzarsi), promettere e far sentire la propria vicinanza («Non sei solo, ci sono la mamma e il papà, possiamo parlarne, affrontarle insieme») è il più efficace antidoto alla paura e all'ansia.

Giochi per vincere la paura

■ Con i suoi piccoli amici, il bambino può giocare a scacciare la paura in tanti modi. Eccone alcuni.

• Muniti di acquerelli o colori a dita, i bambini preparano la «Mostra delle paure», raffigurando su grandi fogli il «volto» che essi danno alla paura. Le «paure» verranno appese alla parete e confrontate. Dall'osservazione scaturirà la conversazione: anch'io qualche volta ho paura? Quando? Ho una «ricetta» personale per vincere la paura? Quale?

• I bambini drammatizzano la lotta con la paura, in una pantomima accompagnata da una musica prodotta da strumenti musicali di fortuna come coperchi, lattine di coca-cola riempite di ghiaia, ecc, che ha il compito di scacciare la paura. La pantomima può trasformarsi in una «Danza delle ombre»: i bambini si mascherano da ombre-paura con l'ausilio di vecchi lenzuoli, oppure di maschere di cartapesta o di zucche svuotate e intagliate in forma di teste mostruose.

Il gioco ha una funzione catartica: immedesimandosi con le sue paure il bambino si sperimenta forte e coraggioso.

Paura e religione: quale rapporto?

■ Sebbene nella storia delle religioni la paura di fenomeni inspiegabili (tuono, fulmini, ecc) sia stata indubbiamente una delle molle che ha portato l'uomo a invocare la divinità, una religiosità matura non può favorire sentimenti di paura, ma deve piuttosto rafforzare la fiducia dell'individuo nelle sue potenzialità e nelle sue possibilità di crescita e di sviluppo.

■ Essa deve soprattutto trasmettere una concezione positiva della vita, liberata dal terrore di un destino cieco e riscattata dall'amore di un Padre che vuole l'uomo adulto, creativo e responsabile.

■ In una religiosità matura, Dio non sta alle spalle come grembo in cui regredire, ma davanti come orizzonte che offre dimensioni nuove allo sviluppo dell'identità personale.

■ È particolarmente importante tener presenti questi aspetti, soprattutto in considerazione del

delicato momento di sviluppo che il bambino si trova a gestire.

■ L'inizio del cammino alla scoperta della dimensione spirituale deve vedere come protagonista un bambino spinto dalla curiosità e dall'interesse, coraggioso di fronte al nuovo, perché reso forte da esperienze di fiducia.

■ Ciò che spinge a fare nuove esperienze è certamente un bisogno, ma di qualcosa di più, di un mondo più vasto e ampio, dove poter essere se stessi e sperimentare il rischio dell'incontro interpersonale e della creazione del nuovo.

■ Il nome di Dio deve evocare nel bambino sentimenti di accettazione e accoglienza incondizionata, in lui egli deve poter sperimentare quella maternità e paternità totale di cui anche i migliori genitori sono solo segni deboli e contraddittori.

■ *La paura è come un bosco... ma si può attraversarlo con la preghiera.* Queste parole di Mattia (sei anni) manifestano come un bambino, anche piccolo, possa spontaneamente rivolgersi a Dio nei momenti di paura, ricercando nella sua presenza rassicurante forza e protezione.

■ Questo atteggiamento di fiducia sarà tanto più spontaneo quanto più il bambino condividerà con i suoi genitori l'esperienza della preghiera. Molte mamme fanno pregare il figlio o la figlia senza partecipare personalmente a questo atto così importante. Ingenerano così l'idea che la preghiera sia una cosa da bambini, una specie di recita in cui dimostrare la propria abilità espressiva.

■ Il vedere che anche la mamma e il papà parlano con Dio con parole semplici, «quotidiane», lo portano a considerare Dio «uno di famiglia» a cui si può confidare tutto quello che abbiamo nel cuore.

**«Caro papà di Gesù
e papà nostro,
tu sei vicino a noi.
per te siamo importanti.
Quando ci vogliamo bene,
tu sei in mezzo a noi.
Quando abbiamo paura
tu ci ascolti
e fai tornare la serenità
nei nostri cuori».**