



Sigmund Freud
University
Sede di Milano

L'EMOZIONE DELLA PAURA RACCONTATA AI BAMBINI AL TEMPO DEL COVID-19

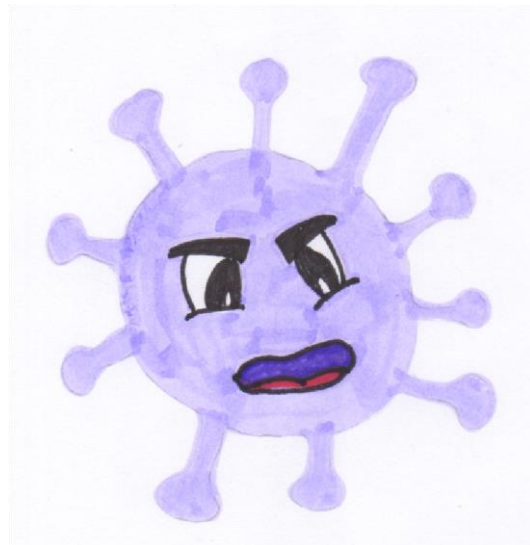
Un racconto breve e scorrevole destinato ai bambini di età scolare (8-11 anni), che può essere letto sia autonomamente che in compagnia di un adulto. Il cuore della storia nasce per spiegare in modo semplice ai bambini come si possa presentare alla loro età l'emozione della paura, come saperla riconoscere e di conseguenza gestire. Il finale della storia, segnato da una barra blu a margine, può essere oscurato per permettere al bambino di costruire con la fantasia il proprio finale, stimolando così la riflessione e mettendo in luce la sua modalità di pensiero. Questo strumento può essere divertente e utile allo stesso tempo, in quanto facilita il compito di riconoscimento delle emozioni, stimola l'emersione dell'autoregolazione emotiva in età di sviluppo e fornisce informazioni utili all'adulto per accompagnare il bambino lungo il suo percorso di crescita. Il contesto COVID-19 che è stato scelto vuole renderlo uno strumento diretto e pronto all'uso in questo periodo storico di maggiori difficoltà.



FINALMENTE AL PARCO



Alessandro ha 10 anni e vive a Milano. Da fine febbraio è chiuso in casa con i suoi genitori per via del Coronavirus. Ha sentito tante notizie in televisione e visto tanti post sui social network, da quando è iniziato il Coronavirus, ma non ha mai avuto il coraggio di fare domande ai suoi genitori. Oramai si sveglia tutte le mattine e si connette a Teams per fare lezione online. Proprio questa mattina la mamma è arrivata in camera tutta contenta dicendo: *“nel pomeriggio finalmente andrò a fare shopping e poi andremo insieme al parco, sei felice?”*. Annuendo velocemente alla mamma Alessandro si rimise al computer per fare i suoi esercizi. Iniziò subito a pensare a come sarebbe stato uscire e si ricordò immediatamente della mascherina che gli aveva regalato il papà qualche giorno prima, la sua attenzione venne però richiamata dalla professoressa che stava spiegando l'esercizio di matematica. All'improvviso sentì un forte dolore alla pancia e, poco dopo, la sua testa iniziò a far girare tutta la stanza in uno strano modo. Decise così di alzarsi dalla scrivania per mettersi seduto sul letto, pensando che la colazione gli stesse facendo male. Era quasi mezzogiorno e la mamma stava già preparando il pranzo. Alessandro si sforzò e andò a sedersi a tavola. I suoi genitori stavano decidendo in quale negozio andare a comprare i vestiti e lui, ascoltandoli, sentì improvvisamente un forte calore dappertutto, si stava arrabbiando, anche se non ne sapeva esattamente il perché. Si alzò



bruscamente da tavola e disse: *“oggi non ho fame! Voglio andare in camera mia!”*.

Alessandro uscì dalla cucina sbattendo la porta, corse in camera sua, si mise sul suo letto e scoppiò a piangere. La sua sorellina Elisabetta osservò tutto e, molto preoccupata, si rivolse alla mamma per chiedere spiegazioni.

E: *Mamma cosa succede ad Alessandro?*

M: *Tesoro, penso che abbia paura.*

E: *Come hai capito che ha paura?*

M: *La paura a volte si nasconde dietro ad altri sintomi per non farsi riconoscere subito.*

E: *Davvero? E perché?*

M: *Ora ti racconto la storia della paura.*

E: *Si che bello!*

M: *Vedi tesoro, la paura è un'emozione primaria, vuol dire che nasce quasi insieme ai bambini, diciamo che arriva pian piano nei primi due mesi di vita. Questa emozione è assolutamente necessaria perché serve a proteggerci dai pericoli. La abbiamo proprio tutti, sia i grandi che i piccoli, e anche gli animali! E' proprio grazie alla paura che ci teniamo lontani dalle cose pericolose. Pensa a cosa potrebbe succedere se tu non avessi paura del fuoco?*

E: *Ci metterei la mano sopra e mi brucerei!*

M: *Esatto! La paura ci aiuta, quindi, a sopravvivere, facendo in modo di farci evitare i pericoli e mettendoci in allerta in caso dovessimo scappare velocemente! E' normale che all'inizio, quando si è bambini, ci siano tante cose che ci mettono in allerta. Fa parte della crescita e ad ogni età questa sensazione di allerta si può trasformare o nascondere in alcune sensazioni o in alcuni modi di fare.*

E: *Come è successo a mio fratello prima?*

M: *Si esatto, come è successo ad Alessandro prima, brava.*

E: *Quindi vuol dire che non è stata la colazione a fargli venire mal di pancia, ma forse è stata la paura?*

M: *Si, può essere, tesoro.*

E: *E anche la sua arrabbiatura era perché aveva paura? Ah, ho capito! Pensa che ci sia un pericolo! Forse pensa che uscendo a comprare i vestiti vi possiate prendere il virus!*

M: *Si tesoro, molto probabilmente sta pensando questo.*

E: *E quindi adesso cosa facciamo?*

M: *Adesso vado in camera sua, lo abbraccio e parliamo. Parleremo e scopriremo insieme cosa esattamente gli sta facendo paura. Lo rassicurerò sul fatto che non succederà nulla*



né a me né a papà se andiamo a comprare i vestiti. Prenderemo tutte le precauzioni, metteremo le mascherine, useremo i guanti e staremo molto attenti. Poi ci laveremo bene le mani e così non succederà nulla. Quando avremo finito torneremo a casa e

andremo tutti

insieme al parco e staremo attenti, indosseremo di nuovo le mascherine e ci laveremo spesso le mani. Vedrai, sarà un bellissimo pomeriggio in famiglia.



E: *Quindi tu e papà non avete paura del virus?*

M: *Si amore, ma solo quanto basta per farci stare attenti. Ti*

ricordi a cosa serve la paura? A farci stare in allerta per ciò che serve, non di più e non di meno... E: E quindi farci mettere le mascherine!

M: *Esatto! Ma non ad impedirci di uscire se ci viene detto che si può uscire!*

E: *Dai mamma, corri a spiegarlo anche ad Alessandro, così andiamo al parco! Non vedo l'ora!*

La mamma raggiunse Alessandro in camera, lo abbracciò e parlarono. Tutte le strane sensazioni scomparvero improvvisamente lasciando il posto alla gioia di poter finalmente andare di nuovo al parco e incontrare i suoi compagni. Fu un bellissimo pomeriggio e tornando a casa Alessandro pensò che non era mai stato così felice di una semplice passeggiata con la sua famiglia.



Disegni: Claudia Vallardi & Alessandro Bertani

Bibliografia

Galimberti, U., in *Enciclopedia di Psicologia*, 1999, pp 746. Milano: Garzanti.

Grazzani Gavazza, I. (2009), *Psicologia dello sviluppo emotivo, 2009*. Bologna: Il Mulino.

Gross, J.J. e Thompson, R.A. (2007), *Emotion regulation: Conceptual foundations*, in Gross (2007), citato in Grazzani Gavazza, I. (2009), *Psicologia dello sviluppo emotivo, 2009*. Bologna: Il Mulino.

Shaffer, H.R. (2004), *Introducing child psychology*, Malden, MA, Blackwell Publishing; trad.it. *Psicologia dello sviluppo. Un'introduzione*, Milano, Cortina, 2005, citato in Grazzani Gavazza, I. (2009), *Psicologia dello sviluppo emotivo, 2009*. Bologna: Il Mulino.

Santrock, J. (2017), *Lo sviluppo emotivo e affettivo*, in *Psicologia Della Sviluppo* (13° Ed), pp. 322 - 368. Milano: Mc-graw-hill Education.

Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., Brazelton, TB (1978), *The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction*, in "Journal of the American Academy of Child Psychiatry", citato in Grazzani Gavazza, I. (2009), *Psicologia dello sviluppo emotivo, 2009*. Bologna: Il Mulino.

Wolman, B. (1984), *Le Paure dei bambini*, 1984. Bologna: Euroclub Italia.

Sitografia

<https://azzurro.it/coronavirus/>

<https://www.youtube.com/watch?v=1HXJGV5YpXs>