

EDUCAZIONE

# «Le paure dei genitori non ricadano sui ragazzi»

GIOVANNA SCIACCHITANO

**G**uerra, crisi economica, cambiamento climatico, dissesto idrogeologico, pandemia, intelligenza artificiale. Sono tanti gli incubi dei genitori. Lo psicologo e psicoterapeuta Andrea Spatuzzi, autore del libro *Genitori Oggi* (Le Comete, Franco Angeli, 173 pp, 19 euro), si è interrogato su questo tema e ha messo a punto una guida per stabilire un rapporto sereno con i propri figli

## Quali sono i rischi per bambini e adolescenti nell'attuale clima incerto e confuso?

Sono le stesse difficoltà che vivono gli adulti. Le paure arrivano ai bambini attraverso l'adulto. A sette-otto anni si è un po' lontani dai fenomeni sociali che ci circondano. Queste paure iniziano ad impattare dalla pre-adolescenza in poi. Ad esempio, mia figlia mi ha chiesto se andrò in guerra. Se il genitore è spaventato fallirà nei suoi obiettivi educativi, poiché non controllerà bene la sua paura e questo gli impedirà di essere fonte di protezione e di sicurezza per il figlio, con una serie di ricadute negative per tutti. Intendiamoci, una certa quota di ansia nella vita è "normale". Tuttavia quando non c'è un controllo della paura si possono manifestare vari fenomeni. Ci si può sentire estraniati dal mondo, vittime di fobie, di disturbi del sonno e dell'attenzione. L'ansia può portare a iperemotività, a tic, alla fame nervosa e nel lungo periodo alla depressione.

## Come facciamo a non farci travolgere da queste minacce?

Si tratta di avere più strumenti e sviluppare il coraggio. Che significa: agire con addosso una quota di paura. Per gestire la paura sono necessarie diverse competenze. È importante essere libe-

ri da traumi, che magari ci portiamo dietro dall'infanzia, avere un'idea positiva di sé e credere in sé stessi. Ma anche avere una buona conoscenza del mondo che ci circonda. In questo periodo è molto difficile orientarsi fra fake news e complottismi vari. Credo sia importante essere abbastanza competenti su quello che ci sta succedendo per avere un piano di realtà equilibrato. Un altro aspetto per non cadere nella trappola della paura è quello dell'accoglienza. Saper stare nel qui e ora, in quello che succede e poterlo accettare.

## In che modo possiamo intervenire se vediamo che nostro figlio è spaventato?

La prima cosa è interrogarsi sulla propria paura di genitore. La ricaduta di un genitore che ha paura un po' di tutto sarà un bambino con una bassa autostima, una scarsa fiducia in sé, che non si conoscerà, poco creativo, che tenderà ad aver paura di crescere, che eviterà le sfide, avrà difficoltà a rispettare le regole in modo equilibrato e ragionevole, avrà paura di socializzare e molte altre paure ingiustificate, immaginarie ed esagerate. È importante considerare anche la realtà esterna che vive il bambino, ad esempio la scuola e gli amici. Occorre ascoltare, prestare attenzione, rassicurare e aprire un dialogo per bloccare ciò che lo spaventa. Può essere necessaria la psicoterapia, che deve coinvolgere i genitori. Infatti, o i genitori sono fonte del problema o in qualche modo non sono riusciti a proteggere il bambino.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

