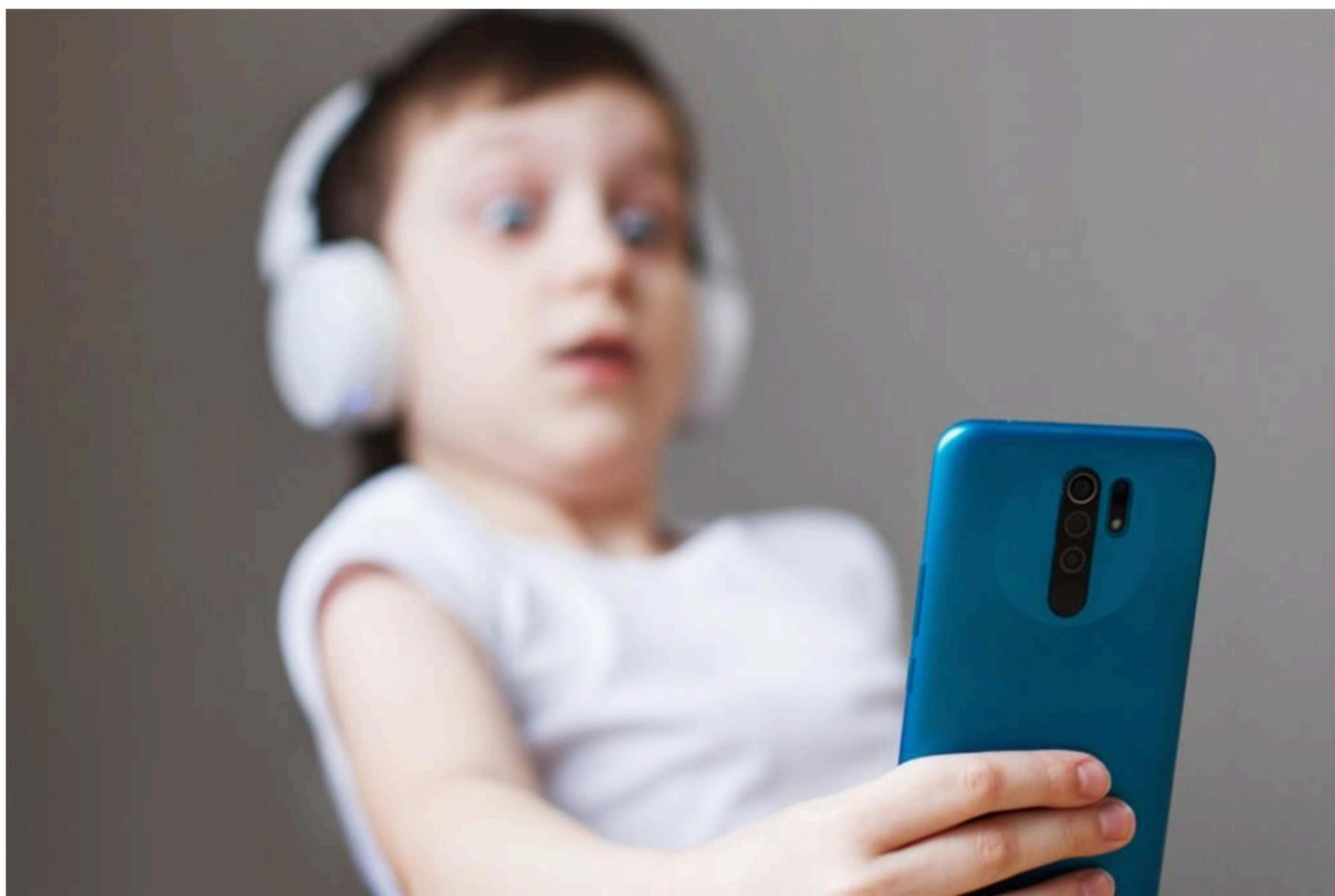


Educazione. Cari genitori, così si possono smontare le paure dei figli

Giovanna Sciacchitano mercoledì 14 maggio 2025



Lo psicoterapeuta Andrea Spatuzzi: ascoltare, prestare attenzione, rassicurare, dialogare con i piccoli è fondamentale per bloccare ciò che li spaventa. Attenzione soprattutto ai rischi sul web



Icp online

Guerra, crisi economica, cambiamento climatico, dissesto idrogeologico, pandemia, intelligenza artificiale. Sono tanti i fattori che si presentano oggi come vecchie e nuove insidie. I genitori dei bambini e dei ragazzi del 2025 pensavano di essersi lasciati alle spalle alcuni di questi scenari e invece si trovano paradossalmente ad affrontare ulteriori minacce. Il mondo sembra più vulnerabile rispetto a qualche decennio fa o per lo meno abbiamo questa percezione e anche noi ci sentiamo più fragili. Forse tradurre la paura in gesti costruttivi per contribuire a cambiare la realtà può essere una soluzione. 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, in modo che non vengano lasciati in balia di timori e angosce. All'esperto abbiamo rivolto alcune domande per capire quale strada percorrere per vivere meglio.

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 preadolescenza 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 liberi 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. L'accoglienza è un modo di stare al mondo che ha origine asiatica. Sviluppare la gentilezza è un cardine del pensiero buddista, è presente nei pensatori presocratici (prendere la vita così come arriva) ed è la radice del pensiero cristiano (accoglienza del volere di Dio). In sostanza, maturare una serena accettazione di ciò che ci accade è necessario per il nostro benessere.

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.

Come evitare il contagio dell'ansia di altri adulti, per esempio nel gruppo classe?

Realtà come le chat diventano spesso amplificatori delle paure. Se controlliamo bene le paure possiamo cercare di riportare i vari argomenti su aspetti un po' più equilibrati. La paura si controlla bene quando si riescono a vedere più facce della realtà e si vede anche quanto c'è di positivo. Ovviamente ci sono anche minacce reali. La paura è importante nella nostra vita perché è un semaforo: va ascoltata, capita, elaborata. Ci protegge dai rischi e dai danni. Ecco perché si parla sempre di controllo della paura e non di eliminarla. È importante, però, che il genitore trasmetta fiducia nella capacità di affrontare i pericoli. Non andiamo incontro solo e sempre a sconfitte e raramente si verificano gravi incidenti. I genitori spaventati invece in questo falliscono, poiché tendono a impaurire i figli senza insegnare loro a distinguere quali sono i pericoli reali e tra questi quali i più gravi, come proteggersi da essi e, per il resto, a godersi la vita. Per esempio, per risolvere la paura del cambiamento climatico possiamo cambiare il nostro stile di vita individuale, fare pressione politica affinché chi governa faccia scelte ecologiche e, molto importante,

possiamo guardare con fiducia alla tecnologia dedicata all'ambiente, che sempre di più sta dando risultati interessanti: per esempio ci aiuta a non sprecare acqua, a consumare meno elettricità, carburante, prodotti chimici, a contenere le emissioni nocive, a ridurre l'effetto serra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[ISCRIVITI ALLE NEWSLETTER DI AVVENIRE](#)

[ISCRIVITI AL NOSTRO CANALE WHATSAPP](#)