

# Le ansie e le paure nei bambini e negli adolescenti

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Molto spesso, nel corso del loro sviluppo psico-fisico, bambini e ragazzi manifestano ansie e paure. È necessario perciò che i genitori conoscano le paure più comuni, ne prendano atto e assumano le dovute precauzioni per aiutare i ragazzi a vivere **un'infanzia più tranquilla**. A volte i ragazzi hanno paura di ciò che, a loro, appare:

- Incomprensibile,
- Incontrollabile,
- Doloroso.

Come possono essere aiutati per superare queste difficoltà che hanno bisogno superare sin da subito?

1. Una delle **paure** che assilla spesso i **ragazzi** è quella che i loro **genitori si separino** e venga distrutta l'intera famiglia, luogo di protezione e di amore, viene espressa con ansia da **separazione**, con mille domande e preoccupazioni che sorgono ogni volta che il **ragazzi sente aria di litigi**, cosa bisogna fare, quindi, in questi casi, visto che a pagarne le conseguenze sono proprio loro. Bisogna innanzitutto **riconoscere la paura del ragazzi** e rassicurarlo, spiegandogli che i momenti di conflitto in una coppia non segnano il **preludio di una rottura**, ma un modo di **interagire**, anche se brusco; se la rottura è reale invece, i ragazzi devono essere informati, ascoltati e sostenuti data la loro età e la loro sensibilità, la **divisione dei genitori** può essere, infatti, vissuta in diversi modi dai ragazzi in base soprattutto alla fascia di età in cui si trovano in quel particolare problema, ogni età infatti porta problematiche diverse con le quali gli **adulti** devono sapersi confrontare.

2. Un'altra paura che assilla i ragazzi è quella legata alla **scuola e a quando si porta a casa la pagella con un brutto voto**; nessun ragazzo avrebbe paura di portare a casa una pagella se non venisse poi sgridato per i voti presi. È il giudizio e il **rimprovero a ferire il ragazzo**, i ragazzi non dovrebbero ricevere voti da nessuno ma dovrebbero invece essere educati a valutare le loro competenze acquisite; i genitori in questo caso, dovrebbero dare ai **figli** un feedback reale sulla loro situazione scolastica, sottolineando e valorizzando ciò che hanno fatto di buono, sottolineando e valorizzando ciò che hanno fatto di buono, stimolandoli a correggere ciò che può essere migliorato, infine dovrebbero rassicurare i ragazzi con il **sostegno, l'incoraggiamento e l'approvazione**.

3. Spesso i **ragazzi** si trovano nella condizione di pensare di non essere amati come i fratelli e questo può comportare paure enormi; il **fratello più grande** spesso sembra irraggiungibile in tutto ciò che fa, a volte invece la gelosia è per il fratello più piccolo che sembra portare via l'amore dei genitori. In questi casi i ragazzi possono apparire **ambivalenti e contraddittori** ; quando sono figli unici spesso, esprimono il desiderio di avere la compagnia dei fratelli, ma quando nasce il fratellino, all'attesa si sostituisce il timore che questo occupi tutti gli **spazi della famiglia** . E' proprio la **gelosia** che fa apparire i genitori e i fratelli i pericolosi e potenti rivali in amore; la gelosia può essere esorcizzata parlandone, accettandola sentendosi compresi e affettivamente contenuti, questo permette di entrare in contatto con la paura, l'ansia e il dubbio di sentirsi abbandonati è la rabbia che provoca gelosia. Bisogna poi socializzare con questo disagio, verificando con altri ragazzi che hanno lo stesso "problema".

4. Altre paure che coinvolgono i pensieri dei ragazzi, sono quelle legate alla **guerra**, come se il mondo, visto come fragile, venga distrutto da qualcosa di grande e di incontrollabile e poi vi è anche la paura **dell'inquinamento ambientale** ; la natura rappresenta, infatti, l'estensione della figura materna, dove si cresce amati e protetti. Nel caso di queste paure è necessario rassicurare il ragazzo che il mondo che lo circonda, non verrà certamente distrutto dalla guerra o dall'inquinamento poiché ci sono risorse e persone che lottano quotidianamente ottenendo buoni risultati per difendere la Terra e i ragazzi, si potrà poi sostenere i ragazzi stabilendo un contatto con la natura e il loro **ambiente sociale** , spiegando i lati positivi e negativi di ciò che accade intorno a loro.

Molto spesso i **ragazzi manifestano paure** e dobbiamo ricordarci che da ragazzi, è **normale provare paura** , anzi a volte è necessario. Le **paure rappresentano una tappa importante dello sviluppo psicologico** ed emotivo dei ragazzi, uno dei modi che il **ragazzo** ha per esprimere le difficoltà naturali che incontra quando deve separarsi da ciò che conosce e affrontare ciò che non conosce. *Ogni paura è soprattutto per i più piccoli, riconducibile all'ansia della novità* . Per i più grandi, invece, dobbiamo riconoscere che le ansie sono collegate a stimoli provenienti dall'ambiente esterno. La cosa più importante, è lasciare che i ragazzi esprimano liberamente le loro emozioni, attraverso il racconto, la scrittura, il disegno, la musica, così da poter inventare nuove cose. Il **benessere** dei ragazzi è fondamentale proprio per farli crescere tranquilli e sereni.

Nando Merisi