

La paura del buio nei bambini

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Intorno ai due anni di età, i bambini oppongono spesso resistenza al momento di **andare a dormire**. Non vogliono rimanere da soli e preferiscono dormire nel letto dei genitori o, almeno, poter tenere una **luce accesa**. Questo comportamento rientra nel normale sviluppo del bambino e più che come **paura del buio** dovrebbe essere definito come manifestazione di un sentimento di delusione o di disperazione all'idea di dover andare a dormire da solo.

- **A partire dai tre anni di età**, questo sentimento può trasformarsi in vera e propria paura dell'oscurità. In casi estremi, il bambino si rifiuterà anche di addentrarsi in cantine o in luoghi bui senza essere accompagnato da un adulto.

- **Verso i cinque anni**, la maggior parte dei bambini smette di avere paura del buio, ma si mostrano ansiosi in altre circostanze.

La **paura** si manifesta in genere al momento di andare a letto, in caso di risveglio durante la notte o al passaggio davanti a un luogo particolarmente tetro. Il bambino, in queste situazioni, **percepisce le ombre e i rumori come una minaccia**.

Terapia possibile

La paura del buio è di solito circoscritta all'**infanzia**. E' molto rara tra **gli adulti**, in questi casi è conseguenza di un'esperienza psicologica traumatizzante. Alcune **misure terapeutiche** consentono di guarire, o, almeno, di attenuare, la paura del buio nel bambino e nell'adulto.

Come si manifesta la paura

Nell'adulto come nel bambino, a ogni paura corrispondono sintomi fisici, come:

- Palpitazioni,
- Sensazioni di oppressione,
- Occhi sbarrati,
- Sudorazione.

In certi casi i bambini si mettono a **piangere o a urlare**. Ma spesso si vergognano di confessare il motivo della loro paura e preferiscono evitare le situazioni che li spaventano, ricorrendo a volte a espedienti molto ingegnosi.

Quali sono le cause della paura del buio

La paura del buio è profondamente *radicata nell'essere umano*, il quale nell'oscurità è incapace di vedere e si sente quindi maggiormente esposto ai pericoli. La paura può essere aggravata da una brutta esperienza o da minacce reali. La maggior parte delle persone che soffrono di questa paura si sentono **paralizzate** quando si trovano al buio. L'oscurità nasconde però anche pericoli reali come il rischio di perdersi. Non è da sottovalutare poi il fatto che i bambini la immaginano popolata anche da personaggi irreali come stregoni o fantasmi.

L'impossibilità di vedere dà ai bambini un'impressione di **vulnerabilità**, anche se i genitori son in casa a pochi passi da loro. Dietro questo timore dell'oscurità si cela la paura della morte. L'**adulto**, per mezzo della ragione e dell'esperienza, sa vincere questa paura, ma spesso nell'oscurità si sente **spaesato**, ed è per questo che capita di sorprendere qualcuno che fischietta mentre scende in cantina o passa nei pressi di un vicolo scarsamente illuminato.

Cosa si può fare contro la paura

La paura è una reazione **naturale e spesso vitale**. Perciò, è stupido disprezzarla, riderne o servirsene come strumento di minaccia o di punizione. Chiudere un bambino in un ripostiglio buio è assolutamente dannoso e ingiustificato. Occorre vigilare affinché fratelli e sorelle maggiori non aggravino, con minacce o con il racconto di storie terrorizzanti, la paura del buio provata dai più piccoli. E' necessario far comprendere al bambino che *l'oscurità ha dei lati positivi*, e che *i pericoli da lui immaginati non esistono*. Il comportamento dei genitori influenza quello del bambino soprattutto per quel che riguarda la paura. E' dunque essenziale che i genitori abbiano il controllo delle proprie paure o, quantomeno, non le diano a vedere. I bambini paurosi diventano ben presto **bersaglio** dello scherno dei compagni e restano segnati da questa esperienza.

Utilizzare un oggetto o un giocattolo rassicurante

Spesso, il bambino piccolo si sente rassicurato dalla presenza di una **copertina o di un giocattolo** a cui è affezionato. Per combattere la paura dell'abbandono da parte dei genitori, a volte è sufficiente dare al bambino un foulard o un guanto utilizzato dalla madre. **L'odore familiare** della madre tranquillizza il bambino.

Alcuni consigli ai genitori

Far parlare il bambino della sua paura può essergli utile. Occorre cercare di **fargli esprimere i suoi sentimenti**, ponendogli domande. Non si tratta di rassicurare o di distrarre il bambino, bensì di *aiutarlo a trovare le parole per descrivere la sua paura*. Si può anche invogliare il bambino a disegnare le cose di cui ha paura. Questi metodi servono al bambino per acquisire un certo distacco e superare più agevolmente le proprie paure.

Fare attenzione ad alcuni atteggiamenti

Andare a letto senza luce non deve mai essere una punizione inflitta al bambino. All'opposto, per il bambino, sin dalla più tenera età, il momento di andare a letto deve essere un momento di:

- tenerezza,
- coccole,

· rassicurazione.

Nulla deve turbare questo importantissimo aspetto della vita del bambino.

Nando Merisi