



MANUALE A CURA DI
VERONICA REMORDINA

Come gestire le paure dei
bambini e dei ragazzi,
senza innescare stress e
litigi in famiglia e senza
lasciare traumi e strascichi
nella crescita.



Introduzione

Un caloroso benvenuto in questa guida speciale per educatori, pedagogisti, insegnanti, coach promossa da ECS Educational Coaching School e scritta da Veronica Remordina.

Lo scopo di questa guida è quello di aiutarti a comprendere il vasto tema delle paure nei bambini e nei ragazzi con un approccio pratico e concreto, per portarti a casa degli strumenti subito applicabili quando si rivolgono a te dei genitori affranti, stressati o esausti per le continue paure dei figli.

Tanto più sarai in grado di aiutare e dare supporto e competenza al genitore, quanto più lui o lei sarà in grado di crescere un figlio che si sente ascoltato, compreso, accolto e che sviluppa sicurezza e una buona e sana autostima.

Purtroppo una cattiva gestione delle paure nei bambini e nei ragazzi ha più effetti negativi di quanto ci si possa aspettare e questo è uno dei temi più sottovalutati in educazione.

Con questa guida, sarai in grado di comprendere al meglio l'argomento specifico delle paure dei bambini e dei ragazzi e anche di come puoi dare competenza al genitore che si trova a farvi fronte.

Per me e per noi in scuola, infatti, è importante che i nostri allievi sappiano ridare competenze ai genitori a cui si rivolgono, perché uno dei nostri motti preferiti è quello di aiutare gli esperti familiari a lasciare il segno nella vita delle famiglie e dei loro bambini, attraverso strumenti pratici e concreti.

Indice

Perché è importante per un genitore, saper gestire al meglio le paure di un figlio (e le possibili conseguenze, se questo non avviene)... pag

Cos'è la paurapag 6

Fasi di sviluppo delle paure nei bambini e nei ragazzi (0-3 anni, 4-6 anni, 7-12 anni, 12-15 anni e 15 -18 anni)pag 8

Come riconoscere i segnali delle paure nei bambini e nei ragazzipag 14

Speciale: ecco per te l'elenco delle paure più comuni nei bambini e nei ragazzi.....pag 17

Esercizi pratici per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare le proprie paure.....pag 21

Speciale linguistica: le parole da usare e da non usare con i bambini e i ragazzi che hanno paura.....pag 25



PREMESSA



Perché è importante per un genitore, saper gestire al meglio le paure di un figlio (e le possibili conseguenze, se questo non avviene)?

L'importanza per i genitori, del saper gestire le paure dei bambini e dei ragazzi, è cruciale per il benessere emotivo di questi ultimi.

I genitori che aiutano i figli a superare le loro paure in modo efficace, possono avere un impatto significativo sulla loro capacità di affrontare le sfide della vita in modo positivo.

Infatti, se le paure dei bambini e dei ragazzi non vengono gestite adeguatamente, questo può avere conseguenze significative sul loro sviluppo emotivo e comportamentale.

Innanzitutto, i bambini potrebbero sviluppare una maggiore ansia e insicurezza, poiché non si sentono supportati nel fronteggiare le situazioni spaventose. Questo potrebbe manifestarsi attraverso comportamenti di evitamento o di rifiuto nell'affrontare nuove esperienze.

Inoltre, se le paure dei bambini e dei ragazzi venissero ignorate o minimizzate, questi potrebbero avere difficoltà a esprimere le loro emozioni e a sviluppare una sana comprensione della loro interiorità.

Ciò potrebbe inoltre portare a problemi di comunicazione in famiglia e a una mancanza di fiducia nei confronti degli adulti che li circondano.

Alzando lo sguardo oltre il nucleo familiare e soffermandoci sul livello sociale, i bambini e i ragazzi che non imparano a gestire le paure potrebbero avere difficoltà nelle relazioni interpersonali, che significa una seria difficoltà a coltivare delle amicizie profonde e sane.

PREMESSA



La paura, infatti, può influenzare ad esempio il modo in cui i bambini e i ragazzi si avvicinano agli altri e potrebbe portarli a isolarsi o ad evitare situazioni sociali.

Si capisce bene che tutto ciò può avere un impatto negativo sul loro sviluppo sociale e sulle opportunità di interazione e apprendimento con i loro coetanei.

Le paure non gestite possono anche influenzare la performance scolastica (tema molto caro ai genitori).

I bambini e i ragazzi potrebbero avere difficoltà a concentrarsi e ad impegnarsi nel processo di apprendimento a causa dell'ansia e delle preoccupazioni legate alle loro paure. Ciò potrebbe portare a un calo delle prestazioni accademiche e a una perdita di fiducia nelle loro capacità.

Ecco il perché di questa guida, da sempre il mio focus e quello dei nostri docenti in scuola è quello di rendere il mondo il posto migliore dove crescere un figlio.

Questo alto scopo passa attraverso le scelte e i comportamenti efficaci attuati in famiglia.

Crescere un figlio sicuro, felice, sano e libero non è cosa semplice, ma con il giusto approccio e l'aiuto dei professionisti più esperti non solo è fattibile ma seriamente possibile.



COS'E' LA PAURA

Prima di addentrarci nel cuore della guida è bene a parer mio fare chiarezza su cosa sia la paura.

Anche durante il Master in Parent Coaching mi batto affinché gli allievi possano attuare il giusto senso critico su ogni argomento affrontato. Ci sono talmente tante definizioni anche contrastanti, sparse per il web, che a volte se ne esce confusi.

Facciamo quindi chiarezza:

la paura è un'emozione primordiale e universale, una risposta fisiologica e psicologica che ci aiuta a fronteggiare situazioni pericolose o minacciose.

Quando percepiamo una potenziale minaccia, il nostro corpo entra in uno stato di allerta e attiva una complessa cascata di reazioni fisiologiche.

E' molto interessante il coinvolgimento del sistema nervoso autonomo, responsabile delle funzioni involontarie del corpo. In particolare, quando la paura si elicit, il sistema simpatico entra in azione, provocando la liberazione di adrenalina e noradrenalina, gli ormoni dello stress.

Questo provoca un aumento della frequenza cardiaca, dell'attività respiratoria e una dilatazione delle pupille, preparandoci al combattimento o alla fuga.



COS'E' LA PAURA

Contemporaneamente, il nostro cervello attiva l'amigdala, una piccola struttura a forma di mandorla situata nel sistema limbico, coinvolta nella regolazione delle emozioni.

L'amigdala è responsabile del riconoscimento delle situazioni pericolose e dell'elaborazione delle informazioni emotive ad esse associate.

Quando l'amigdala segnala una minaccia, comunica con altre regioni del cervello, come l'ipotalamo, che regola il sistema nervoso autonomo, e con la corteccia prefrontale, coinvolta nella pianificazione delle risposte comportamentali.

La paura ci aiuta a proteggerci in situazioni di pericolo imminente, mettendoci in uno stato di massima allerta.

Questa reazione è il risultato di milioni di anni di evoluzione, poiché ha permesso alla nostra specie di sopravvivere in un ambiente selvaggio e ostile. Anche se la vita moderna ha ridotto la frequenza di pericoli reali, la nostra risposta alla paura è ancora radicata nei nostri istinti primitivi.

Tuttavia, la paura può anche essere scatenata da situazioni meno minacciose o immaginarie, come le paure irrazionali o i timori anticipatori, che molto spesso sono proprio la tipologia di paure che provano i bambini e i ragazzi. In questi casi, la risposta fisiologica della paura può essere sproporzionata e causare disagio significativo.

Comprendere la fisiologia della paura è importante perché ci aiuta a riconoscere e gestire meglio le nostre emozioni. In particolare quando si parla di paure nei bambini e nei ragazzi è bene sapere da cosa e come esse si scatenano, per aiutare i genitori ad avere una corretta comprensione del fenomeno senza sminuirlo o prevaricarlo nel figlio.

Fasi di sviluppo delle paure nei bambini e nei ragazzi (0-3 anni, 4-6 anni, 7-12 anni, 12-15 anni e 15 -18 anni)

Le paure dei bambini e dei ragazzi cambiano, si evolvono e si trasformano col passare del tempo attraverso le diverse fasi di crescita.

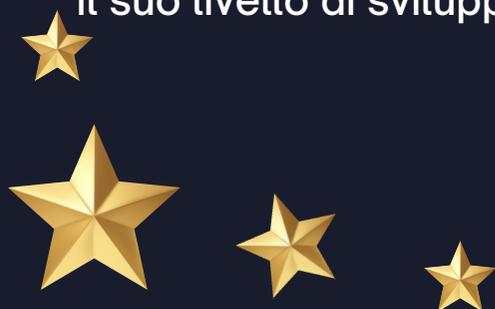
Nel momento in cui un genitore si rivolge ad una persona esperta, perché il figlio manifesta delle paure, una delle primissime domande da porre è: “quanti anni ha il figlio”.

Solo conoscendo l'età del bambino o del ragazzo è possibile infatti avere una visione più chiara della situazione e poi di conseguenza improntare il giusto approccio o la giusta risposta.

Nel Parent Coaching come ho insegnato alle centinaia di allievi della mia scuola, l'approccio preferito è quello di porre domande per aiutare il genitore a trovare le sue risposte interiori.

I consigli e i suggerimenti hanno poca valenza e spesso non portano a nulla, per questo i miei allievi diventati Parent Coach utilizzano un metodo più a 360°, anziché soffermarsi solo su consigli e suggerimenti.

Certo è che in una prima analisi, comunque hai bisogno di inquadrare la situazione e di capire esattamente l'età del figlio e di conseguenza il suo livello di sviluppo.



Fasi di sviluppo delle paure nei bambini e nei ragazzi (0-3 anni, 4-6 anni, 7-12 anni, 12-15 anni e 15 -18 anni)

0-3 anni:

durante questa fase, i bambini dipendono completamente dai loro caregiver (ovvero le figure di accudimento più presenti nella loro vita) per ricevere sicurezza e supporto.

Le paure comuni in questa età includono la paura dell'abbandono e la separazione dai genitori, che è una reazione normale all'instaurarsi del concetto di "oggetti permanenti".

La paura del buio o di oggetti sconosciuti può essere presente, poiché la loro immaginazione si sta sviluppando.



Fasi di sviluppo delle paure nei bambini e nei ragazzi (0-3 anni, 4-6 anni, 7-12 anni, 12-15 anni e 15 -18 anni)

4-6 anni:

in questa fase, i bambini iniziano a sviluppare una maggiore immaginazione e fantasia.

Le paure possono riguardare mostri immaginari, creature fantastiche o situazioni che potrebbero sembrare minacciose, come il buio o gli animali.

Essi possono anche essere influenzati da storie spaventose o esperienze emotivamente intense, quindi è bene prestare molta attenzione a ciò che gli viene letto, ciò che ascoltano in tv e soprattutto è bene prestare la massima attenzione ai dispositivi digitali, ad esempio tablet e smartphome, dove potrebbero entrare in contatto con scene non adatte alla loro età.



Fasi di sviluppo delle paure nei bambini e nei ragazzi (0-3 anni, 4-6 anni, 7-12 anni, 12-15 anni e 15 -18 anni)

7-12 anni:

durante l'età scolare, i bambini affrontano nuove sfide e sono influenzati dalla società e dall'ambiente circostante.

Le paure possono riguardare la performance scolastica, l'insicurezza nei rapporti con gli amici, la paura di essere giudicati o emarginati. I timori possono variare in base alle esperienze personali e all'ambiente familiare.



Fasi di sviluppo delle paure nei bambini e nei ragazzi (0-3 anni, 4-6 anni, 7-12 anni, 12-15 anni e 15 -18 anni)

12-15 anni:

durante l'adolescenza, le paure si intensificano poiché i ragazzi affrontano cambiamenti fisici e emotivi significativi.

Possono temere di non essere accettati dai coetanei, di non essere abbastanza bravi in attività sportive o accademiche, o di non riuscire a trovare la propria identità. La paura del giudizio sociale è spesso presente in questa fase.



Fasi di sviluppo delle paure nei bambini e nei ragazzi (0-3 anni, 4-6 anni, 7-12 anni, 12-15 anni e 15 -18 anni)

15-18 anni:

durante gli ultimi anni dell'adolescenza, i giovani possono sviluppare paure riguardanti il futuro, come l'ansia per il futuro professionale o la pressione sociale per prendere decisioni importanti riguardo al proprio percorso di vita.

Alcuni possono affrontare la paura dell'abbandono o la paura di essere respinti dalle relazioni romantiche.

È essenziale che i genitori e gli educatori siano consapevoli delle paure specifiche di ciascuna fase di sviluppo. Anche perché per esperienza diretta, molto spesso quando i figli non riescono ad argomentare e a spiegare le loro paure, i genitori ne fanno un'interpretazione errata e tale interpretazione può essere causa di una serie di incomprensioni che possono creare stress nel genitore e frustrazione nel figlio.





Come riconoscere i segnali delle paure nei bambini e nei ragazzi

Riconoscere i segnali delle paure nei bambini e nei ragazzi è essenziale per comprendere le loro emozioni e offrire il giusto supporto.

Che tu abbia o meno il tuo percorso strutturato e professionale di Parent Coaching fra le mani, comunque questo aspetto è da considerarsi un po' il punto di partenza ed è da indagare con delle semplici domande da porre al genitore, come ad esempio

“cosa ti ha fatto capire che tuo figlio ha paura, come è cambiato il suo comportamento, come ha reagito in quella situazione...”

Dare competenza al genitore significa aiutarlo a riconoscere le situazioni di disagio del figlio!

Con il tuo lavoro quindi puoi aiutare il genitore a comprendere i segnali che d'ora in poi il figlio manda senza lasciare più nulla al caso.



Come riconoscere i segnali delle paure nei bambini e nei ragazzi

Quindi quali sono i segnali a cui prestare attenzione?

A livello comportamentale,

i segnali di paura possono manifestarsi attraverso cambiamenti nel comportamento abituale. I bambini potrebbero diventare più timidi, reclusi o evitare situazioni che li spaventano. Possono anche mostrare irritabilità o manifestare comportamenti aggressivi come una forma di difesa. I bambini potrebbero fare più capricci del solito. I ragazzi potrebbero sentirsi bloccati rispetto a certe situazioni che incontrano.

Dal punto di vista linguistico,

i segnali di paura possono emergere attraverso il linguaggio verbale e non verbale. I bambini possono esprimere direttamente la loro paura, dicendo di sentirsi spaventati o preoccupati riguardo a qualcosa. Altri segnali possono essere frasi come "ho paura di...", "mi fa paura...", o espressioni del viso che indicano ansia o disagio.

A livello relazionale,

i bambini e i ragazzi potrebbero manifestare paure attraverso cambiamenti nelle interazioni sociali. Potrebbero evitare di partecipare a attività di gruppo, diventare più riservati o cercare costantemente la protezione e l'attenzione dei genitori o di adulti di fiducia.



Come riconoscere i segnali delle paure nei bambini e nei ragazzi

È importante prestare attenzione a questi segnali e cercare di capire cosa potrebbe essere la causa della paura.

Ogni bambino è unico e reagisce in modo diverso alle situazioni spaventose. Un atteggiamento empatico e comprensivo è fondamentale per incoraggiarli a esprimere le loro emozioni e sentirsi al sicuro nel farlo.

L'ascolto attivo è un elemento chiave per riconoscere i segnali delle paure.

Comunicare con i bambini in modo aperto e accogliente, chiedendo loro come si sentono e quali sono le loro preoccupazioni, può aiutare a identificare le paure nascoste.

Osservare il loro comportamento non verbale e notare eventuali cambiamenti nell'umore o nell'energia può fornire ulteriori indizi.

Quando riconosciamo i segnali delle paure nei bambini e nei ragazzi, possiamo intervenire in modo appropriato. Offrire supporto, rassicurazione e incoraggiamento aiuta i bambini a sviluppare una maggiore fiducia e a imparare a gestire le loro emozioni in modo sano. L'obiettivo è creare un ambiente in cui i bambini e i ragazzi si sentano confortati e sicuri nel condividere le loro paure, affrontarle e superarle insieme.

Speciale: ecco per te l'elenco delle paure più comuni nei bambini e nei ragazzi



Desidero proprio che questa guida sia utile. Ecco perché ho fatto una ricerca fra tutte le paure più comuni dei bambini che provengono in parte dai miei studi in psicologia, in parte dal mio lavoro sul campo al fianco dei genitori.

Partendo da questa raccolta sarai in grado di iniziare ad improntare un lavoro approfondito con il genitore.

Paure comuni nei bambini:

Paura del buio

Paura degli animali

Paura di separarsi dai genitori

Paura degli estranei

Paura dei rumori forti

Paura dei mostri immaginari

Paura di restare soli

Paura dei temporali

Paura dei denti che crescono

Paura dei mostri immaginari

Paura dell'oscurità sconosciuta

Paura di essere giudicati

Speciale: ecco per te l'elenco delle paure più comuni nei bambini e nei ragazzi



Desidero proprio che questa guida sia utile. Ecco perché ho fatto una ricerca fra tutte le paure più comuni dei bambini che provengono in parte dai miei studi in psicologia, in parte dal mio lavoro sul campo al fianco dei genitori.

Partendo da questa raccolta sarai in grado di iniziare ad improntare un lavoro approfondito con il genitore.

Paure comuni nei bambini:

Paura del buio

Paura degli animali

Paura di separarsi dai genitori

Paura degli estranei

Paura dei rumori forti

Paura dei mostri immaginari

Paura di restare soli

Paura dei temporali

Paura dei denti che crescono

Paura dei mostri immaginari

Paura dell'oscurità sconosciuta

Paura di essere giudicati

Speciale: ecco per te l'elenco delle paure più comuni nei bambini e nei ragazzi



CONTINUA PAURE COMUNI DEI BAMBINI:

- Paura di parlare in pubblico
- Paura di fallire
- Paura del rifiuto sociale
- Paura di essere esclusi
- Paura di mostrare emozioni
- Paura delle altezze
- Paura dei cambiamenti
- Paura degli insetti
- Paura di affrontare nuove sfide
- Paura delle prestazioni scolastiche
- Paura di essere feriti
- Paura di perdere i propri cari
- Paura dei conflitti
- Paura di prendere decisioni difficili
- Paura di essere abbandonati
- Paura di non essere all'altezza

Speciale: ecco per te l'elenco delle paure più comuni nei bambini e nei ragazzi



Paure comuni nei ragazzi:

Paura dell'esame scolastico

Paura di non essere accettati dai coetanei

Paura di parlare in pubblico

Paura di prendere decisioni importanti riguardo al futuro

Paura di deludere i propri genitori o insegnanti

Paura di non riuscire a trovare la propria identità

Paura delle prestazioni sportive o artistiche

Paura di essere giudicati per l'aspetto fisico

Paura di perdere le amicizie o i rapporti romantici

Paura di essere emarginati o bullizzati

Paura di essere abbandonati

Paura del rifiuto amoroso

Paura di non essere all'altezza delle aspettative

Paura di essere esclusi o emarginati

Paura di confrontarsi con le proprie emozioni

Paura di essere considerati diversi dagli altri

Paura di non avere successo nella vita

Paura di essere giudicati per le scelte personali

Paura di perdere l'amicizia con i coetanei

Paura dei conflitti nelle relazioni

Paura di essere isolati o soli

Paura di non riuscire a fare ciò che gli altri si aspettano

Paura di affrontare situazioni nuove o sconosciute

Paura di essere presi in giro o derisi

Paura di essere criticati o sottoposti a pressione

Paura di non essere in grado di raggiungere i propri obiettivi

Paura di essere giudicati per il proprio passato

Paura di non essere considerati importanti dagli altri

Esercizi pratici per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare le proprie paure



Quindi, come aiutare il genitore a gestire le paure del figlio?

Senza dubbio il dialogo, l'accettazione e la comprensione dell'emozione da parte del genitore sono fondamentali.

E un po' come tutto il mio scopo, durante l'approfondito Master il Parent Coaching, dove i miei allievi imparano un metodo, tecniche e strumenti concreti per accompagnare il genitore attraverso un percorso di 2 o 3 mesi insieme, in cui non si lavora solamente sulla problematica specifica ma sullo stile educativo in generale, grazie ad un approccio pratico e pragmatico,

anche in questa guida voglio darti degli spunti da poter applicare con i genitori che si rivolgono a te.

Ecco alcuni esercizi pratici per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare le proprie paure in modo concreto e costruttivo:

Esercizi pratici per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare le proprie paure



Disegnare le paure:

questo esercizio è super adatto per i bambini, un po' meno per i ragazzi, ma dipende dal caso. Invita il bambino o il ragazzo a disegnare le sue paure su un foglio di carta. Questo esercizio può aiutarli a esprimere le emozioni in modo creativo e a visualizzare ciò che li spaventa. Successivamente, puoi incoraggiarli a modificare il disegno in modo da trasformare le paure in qualcosa di meno minaccioso o addirittura di divertente.

Creare una "scatola delle paure":

dopo aver parlato delle paure con ascolto attento ed empatico, chiedi al bambino di scrivere su pezzettini di carta le sue paure e di metterle poi in una scatola speciale. Per i ragazzi potrebbe essere interessante invitarli, sotto a giusta supervisione dell'adulto, a dare fuoco ai fogli con scritte le paure. Questo esercizio simbolico può aiutarli a "mettere da parte" le loro paure, facendo loro sentire di avere un certo controllo sulla situazione.

Gioco del ruolo:

utilizza il gioco del ruolo per aiutare i bambini a simulare situazioni spaventose e a sperimentare diverse strategie per affrontarle. Puoi interpretare il ruolo del bambino e mostrare come affrontare la paura in modo sicuro e positivo. Lo stesso esercizio può essere fatto con l'adolescente.

Esercizi pratici per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare le proprie paure



Visualizzazione guidata dell'eroe interiore:

guida il bambino o il ragazzo attraverso una visualizzazione in cui immagina di avere un "eroe interiore" che lo aiuta a sentirsi coraggioso e sicuro quando affronta le paure. Questo esercizio aiuta a rafforzare la fiducia in sé stessi. L'ero può essere rappresentato da un personaggio delle storie e dei fumetti, oppure un persona in carne ed ossa che il bambino o il ragazzo prende come esempio. Molto utili potrebbero risultare le domande "cosa ti direbbe in questa situazione? Come ti incoraggerebbe? Come si comporterebbe il tuo eroe preferito?".

Elenco delle azioni coraggiose:

chiedi al ragazzo di compilare un elenco di azioni coraggiose che ha compiuto in passato. Questo lo aiuta a riconoscere la propria forza e a capire che ha già superato situazioni spaventose in modo positivo.

Diario delle paure:

Incoraggia il bambino ed il ragazzo a tenere un diario in cui scrive le sue paure e le emozioni associate. Questo esercizio gli consente di esprimere i suoi sentimenti e di prendere coscienza di come le paure possono influenzare il suo stato emotivo. (Se il bambino è troppo piccolo per scrivere, sarà aiutato dal genitore).

Esercizi pratici per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare le proprie paure



Costruzione del "kit del coraggio":

insieme al bambino ed al ragazzo, crea un kit che contenga oggetti o immagini che lo rassicurano e lo aiutano a sentirsi coraggioso. Potrebbe includere una foto della famiglia, un oggetto di comfort o una frase motivante.

Respiro delle paure:

insegna al bambino ed al ragazzo alcuni esercizi di respirazione per gestire l'ansia e il disagio quando si sente spaventato. Puoi guidarlo in esercizi di respirazione profonda e rilassamento per calmarsi.

Questi esercizi pratici possono essere adattati all'età e alle preferenze individuali del bambino o del ragazzo. L'obiettivo è fornire loro strumenti concreti e pratici per affrontare le paure in modo positivo, sviluppando una maggiore resilienza emotiva e una fiducia in sé stessi.

Speciale linguistica: le parole da usare e da non usare con i bambini e i ragazzi che hanno paura



Le parole e le frasi che utilizziamo con i bambini e i ragazzi quando hanno paura possono influenzare profondamente il modo in cui essi affrontano le emozioni e le situazioni spaventose.

Evitare frasi che minimizzano o ignorano le paure dei bambini e dei ragazzi è essenziale per instaurare una comunicazione empatica e costruttiva.

Utilizzare invece delle frasi accoglienti e rispettose dell'emozione è cruciale.

L'elenco che ti sto per fornire è di immenso valore e non rappresenta solo un insieme di frasi ma per ognuna ti ho segnato il risvolto psicologico del suo significato intrinseco.

Sono certa che apprezzerai il mio lavoro di raccolta e di significato!

Speciale linguistica: le parole da usare e da non usare con i bambini e i ragazzi che hanno paura



Ecco quindi la raccolta delle peggiori frasi da evitare:

"Non c'è niente da temere". Minimizzare le paure del figlio può farlo sentire incompreso e non ascoltato.

"Smettila di piangere". Questa frase può far sentire il figlio in colpa per le proprie emozioni.

"Ma non sei abbastanza grande per avere paura di queste cose?". Invalidare le paure del bambino può farlo sentire insicuro e incapace di esprimere le proprie emozioni.

"Sei troppo grande per queste sciocchezze". Questa frase può far sentire il ragazzo imbarazzato o infantilizzato per le proprie paure.

"Non devi aver paura, sei un/a bambino/a coraggioso/a". Costringere il bambino a essere coraggioso senza riconoscere le sue emozioni può farlo sentire inadeguato.

"Le tue paure sono ridicole". Ridurre le paure del bambino o del ragazzo a qualcosa di insignificante può farlo sentire ferito e non ascoltato.

"Non piangere, sei grande". Questa frase può far sentire il bambino giudicato o in colpa per le sue emozioni.

Speciale linguistica: le parole da usare e da non usare con i bambini e i ragazzi che hanno paura



"Le paure sono solo nella tua testa". Questa affermazione può far sentire il figlio incompreso e isolato.

"Fermati, non c'è niente da temere". Ignorare le paure del figlio può farlo sentire isolato e non supportato.

"Non posso credere che tu abbia paura di questa cosa". Questa frase può far sentire il figlio giudicato o criticato per le sue paure.

Invece, quando i bambini e i ragazzi hanno paura, è importante utilizzare frasi e parole che li fanno sentire accolti e compresi:

"Capisco che ti senti spaventato/a, e va bene". Riconoscere e accettare le emozioni del figlio crea un ambiente di sicurezza e comprensione.

"Sono qui per te, possiamo affrontare questa paura insieme". Offrire il proprio supporto aiuta il figlio a sentirsi al sicuro.

"Le tue paure sono normali e tutti provano paura a volte". Validare le paure del figlio lo fa sentire meno solo e più normale.

"Puoi parlarmi di ciò che ti spaventa, cercheremo di capire insieme". Incoraggiare il figlio a esprimere le sue paure favorisce la comunicazione aperta.

Speciale linguistica: le parole da usare e da non usare con i bambini e i ragazzi che hanno paura



"Nessuna paura è troppo grande o troppo piccola per essere condivisa con me". Mostrare empatia e disponibilità aiuta il figlio a sentirsi a suo agio nel condividere le emozioni.

"Sei coraggioso/a per aver affrontato questa paura". Riconoscere il coraggio del figlio lo incoraggia a sentirsi fiducioso/a nelle proprie capacità.

"Possiamo provare a fare un passo alla volta". Incoraggiare il figlio a procedere gradualmente nel superare le paure.

"La tua paura è reale e capisco come ti senti". Riconoscere la realtà delle paure del figlio lo fa sentire ascoltato e compreso.

"Ti abbraccio e ti proteggerò". Un abbraccio e una parola di conforto possono far sentire il figlio al sicuro e supportato.

"Posso aiutarti a trovare una soluzione". Offrire la propria assistenza nel cercare una soluzione può aiutare il figlio a sentirsi meno sopraffatto dalla paura.

Queste frasi e parole aiutano i bambini e i ragazzi a sentirsi ascoltati, compresi e sostenuti quando affrontano le paure, promuovendo un ambiente di fiducia e affetto per il loro benessere emotivo.

CHI SIAMO

ECS Educational Coaching School è la prima scuola di coaching in Italia ad essere specializzata esclusivamente sul tema familiare.

Il nostro focus con i nostri siti originali www.parentcoaching.it e www.educationalcoaching.it è quello di aiutare educatori, pedagogisti, insegnanti, psicologi, coach ed esperti familiari ad acquisire strumenti pratici e concreti per fare il loro salto professionale e sentirsi realizzati e completi nella loro formazione,

tutto questo grazie al nostro famoso Master in Parent Coaching, scelto da centinaia di studenti.

La scuola accoglie le richieste degli allievi grazie ad una segreteria studenti, c'è un team operativo di ben 3 tutor, 3 docenti, un reparto amministrativo e uno di comunicazione e public relations.

CEO e fondatrice della scuola è Veronica Remordina che ha creato e registrato il primo protocollo di Parent Coaching in Italia.





MASTER IN PARENT COACHING

PER RICEVERE INFORMAZIONI E DETTAGLI SUL
NOSTRO MASTER COMPLETO (DIDATTICA,
CALENDARIO LEZIONI, PERCORSO, METODOLOGIA,
FILOSOFIA, INSEGNAMENTO, DOCENTI, PREZZO)

PUOI SCRIVERE ALLA SEGRETERIA STUDENTI A
INFO@PARENTCOACHING.IT

Un abbraccio e Felice Natale

Veronica Remordina

ECS EDUCATIONAL COACHING SCHOOL
DI VERONICA REMORDINA

WWW.PARENTCOACHING.IT
WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT