



Il lato divertente di imparare

Data: 01/11/2020

Settimanale di attualità e cultura del primo quotidiano nazionale: "La Lettura" del Corriere della Sera

la Lettura

CORRIERE DELLA SERA

Il timore e lo spavento che proviamo in circostanze inedite — come per tutti gli animali — sono uno straordinario strumento evolutivo: ci mettono in guardia dai pericoli, ci consentono di predisporre le contromisure, alimentano la memoria delle minacce (guardate le marmotte). Ma il timore del timore può essere un guaio — come per tutti gli animali (guardate le vongole giganti). Oggi che tutti abbiamo paura, dedichiamo queste pagine alla gestione della paura nei bambini, i meno preparati ad affrontarla; e alla gestione della paura nel Medioevo, un periodo che sembra averne avuta tanta. Poi affrontiamo la paura più impegnativa, con un testo su Spinoza e Hume, e pubblichiamo un'intervista a chi per mestiere dedica le ultime cure ai corpi senza vita

Lezioni dall'infanzia Piani educativi, anche per adulti

Il coraggio s'impara da bambini

di GIULIA ZIINO

Mostri sotto al letto, fantasmi, buio. Insetti, onde del mare, pipistrelli. Ladri, temporali, uomini con la barba. Dottori, cambiamenti, emozioni violente. Le paure dei bambini. Alcune nascono con loro — quella dei rumori forti, per esempio, ce l'hanno già i neonati —, altre scompaiono con il tempo e lasciano il posto alle nuove, legate alla crescita: sbagliare, affrontare la scuola, vedere i genitori litigare. Paure antiche — trucchi dell'evoluzione che, da sempre, proteggono i più piccoli da abbandono e pericoli — e paure nuove. Nuovissime: le distanze, la mascherina, le mani da disinfettare, il virus che ti tocca e ti fa stare male. Paure dei piccoli ma che, nei giorni del Covid, molto discendono da quelle degli adulti.

«I bambini — spiega Anna Oliverio Ferraris, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva, autrice del saggio *Psicologia della paura* (Bollati Boringhieri, 2013) — entrano in risonanza con le paure dei grandi: se la loro figura protettiva va nel panico, si genera l'insicurezza. Ec-



Il lato divertente di imparare

Data: 01/11/2020

Settimanale di attualità e cultura del primo quotidiano nazionale: "La Lettura" del Corriere della Sera

la Lettura

CORRIERE DELLA SERA



co perché, sia nel linguaggio che nel comportamento, le figure di attaccamento devono mostrarsi quanto più possibile serene: ai bambini servono adulti sicuri, che abbiano la situazione sotto controllo o pensino di averla». Il rischio è, anche, quello che i timori vadano oltre diventando fobie: di stare con gli altri, di uscire, di stringere le mani. Agli adulti — genitori, nonni — spetta il compito di mostrarsi tranquilli. I più piccoli non sono senza risorse: «Se la malattia li spaventa, la medicina,

Le immagini

In alto: *Un'intera famiglia colpita dalla peste spera nelle cure del medico*, Villard-de-Lans (Francia), Cappella di San Sebastiano, ciclo di affreschi della metà del XV secolo. L'illustrazione qui sopra e quella della pagina successiva sono di **Francesca Capellini**

CONTINUA A PAGINA 4



Il lato divertente di imparare

Data: 01/11/2020

Settimanale di attualità e cultura del primo quotidiano nazionale: "La Lettura" del Corriere della Sera

la Lettura

CORRIERE DELLA SERA

4 LA LETTURA | CORRIERE DELLA SERA

DOMENICA 1 NOVEMBRE 2020

Il dibattito delle idee

Buio, fantasmi, onde del mare, ladri... Il Covid. «Giocate, è una buona terapia per i più piccoli»

SEGUE DA PAGINA 3

sapere che esiste qualcosa capace di difenderli, li rende sicuri». Tra gli accorgimenti da prendere in questo periodo, Oliverio Ferraris raccomanda poca televisione — in particolare telegiornali, per evitare l'eccessiva esposizione alle cronache legate al virus — e movimento, per quanto si può: «Correre, saltare, stare all'aperto: è difficile ora, ma la troppa sedentarietà dei nostri bambini era un problema già prima del Covid». Per i più piccoli, soprattutto, è utile mantenere una routine giornaliera non troppo diversa da quella di «prima», per tutti essere coinvolti in attività che li facciano sentire utili agli altri, responsabili.

E poi c'è il gioco che — spiega Oliverio Ferraris — per i bambini è una «terapia spontanea»: «Nel gioco d'immaginazione il bambino capovolge la realtà ponendosi in posizione di forza nei confronti della minaccia, in questo caso la malattia. Nel gioco il bambino vive emozioni che per lui sono reali e tutto gli è possibile, anche un nemico invisibile come il virus può essere reso concreto e, quindi, sconfitto con armi "concrete": una spada, dei superpoteri». In *Ti conosco mascherina* (La coccinella), vademecum con finestrelle per bambini, la virologa Iaria Capua racconta un coronavirus che viaggia, prende il treno e gira con un orsetto sotto il braccio: un tipo quasi simpatico, e che, niente paura, possiamo tenere lontano. Perché l'invisibile — spiega ancora Oliverio Ferraris — è uno dei cardini su cui poggiano i timori dei bambini: «È una paura che si manifesta verso i tre-quattro anni. Paura dei fantasmi, per esempio, e oggi anche del coronavirus, un nemico che non si vede: ecco perché serve renderlo concreto attraverso il gioco».

Paure innate — come quella di cadere — dovute alla fantasia che porta a immaginare e a ripensare ai cattivi di favole e film, legate a traumi o apprese da genitori e ambiente esterno. A mano a mano che si cresce, cambiano i timori: «I rumori forti — continua Oliverio Ferraris — spaventano in culla. La paura di alcuni animali può insorgere fra i due anni e mezzo e i tre e, in genere, è legata a un modo di muoversi a scatti proprio di alcune specie: un gatto che graffia, un cane che abbaia o si arrabbia. Anche un pipistrello o un serpente, tipici animali "minacciosi", di solito spaventano nel momento in cui si muovono in maniera strana o improvvisa, non prima: difficilmente un bambino nasce con la paura di un animale, anzi all'inizio prevale quasi sempre la curiosità per il mondo naturale. In molti casi è l'adulto che, non volendo, induce la paura richiamando l'attenzione del bambino su pericoli o caratteristiche negative di un animale. Tra i 4 e i 6 anni, invece, è il momento dei ladri, sentiti come la minaccia che invade il nido domestico».

Timori da fronteggiare, riconsolidando però il ruolo educativo: «La paura — continua la psicologa — nei bambini ha anche una funzione propedeutica. Nella vita

quotidiana dovranno affrontare pericoli di vario genere, dalle cadute dallo scivolo al compagno che fa i dispetti. Imparare a fronteggiarli li renderà più sicuri. Anzi, più ne affrontano, maggiore sicurezza acquistano». Un processo di scoperta in cui l'adulto può dare una mano, senza forzare. Un esempio è quello del mare: «Se il bambino ha paura delle onde, gli si fa prendere familiarità piano piano, avvicinandolo e allontanandolo, aiutandolo a capire che può sottrarsi all'arrivo dell'acqua».

Lontani da insegnanti ed educatori, nel lockdown i genitori si sono trovati da soli a fare fronte alla paura. Spesso confrontandosi con scenari inattesi. «Tanti bambini — nota Barbara Franco — hanno tirato nuovamente fuori paure già vinte, come dormire da soli o abbandonare il pannolino. Molti di loro, specialmente sotto i sei anni, non hanno la capacità di leggere la realtà: dunque non hanno paura del Covid in sé, che non com-



prendono, ma assorbono la nostra ansia e la manifestano attraverso paure tipiche della loro età». Franco, ideatrice del progetto editoriale Quid+ (con il marchio Gribaudo-Feltrinelli), ha appena mandato in libreria il suo *Tante paure, senza paura. 13 storie per diventare bambini coraggiosi*, scritto con la psicoterapeuta Chiara Bosisia e destinato a lettori tra 2 e 6 anni. L'idea del libro, e del progetto, è quella di «nascondere» nelle favole anche un manuale per genitori, che li aiuti nel ruolo di «salinatori emotivi» dei figli. Punto fermo per il genitore è non cancellare la paura del bambino né sminuirlo. Per farlo, Franco propone un percorso in cinque passi, ispirato agli studi dell'americano John Gottman: riconosce l'emozione che provano i figli; aiutarli a darle un nome; lasciare ai bimbi il tempo di provarla senza giudicarli; porre dei limiti se la reazione è eccessiva (per esempio buttare i giocattoli a terra per sfogare le proprie emozioni); cercare insieme soluzioni concrete (che ovviamente varieranno se il problema è togliere il pannolino o difendersi dal Covid, e cambieranno anche a seconda del carattere del bambino).

Affrontare la paura, se fatto bene, qui diventa occasione per rafforzare la relazione tra genitore e figlio. Funziona se, tramite l'empatia, si fa sentire il bambino capito ispirando fiducia e confidenza e aiutandolo a tirare fuori le risorse che ha già in sé: «Importante è affrontare le paure nel momento in cui nascono, senza dare loro il tempo di diventare sovrachianti». Ma quando una paura è così grande da rendere necessario, per un genitore, il ricorso all'aiuto di uno specialista? «Quando diventa invalidante e rende difficile fare le cose di tutti i giorni. Vale per gli adulti come per i bambini».

Poi c'è la favola, da sempre alleata nella gestione della paura. Veicolo per mettere in guardia dai rischi e suggerire strategie difensive. Passando dal lupo cattivo ai mostri di *Monsters & Co.* della Pixar (2001), spaventatissimi dai bambini, l'approccio della narrazione verso la paura è cambiato nel tempo, con titoli che hanno segnato piccole svolte: *Nel paese dei mostri selvaggi* di Maurice Sendak (1963), *Le Streghe* di Roald Dahl (1983), è appena uscita in digitale la versione cinematografica diretta da Robert Zemeckis, *Il Gruffalo* di Donaldson e Scheffler (1999).

«Per l'adulto la favola è un assist, un pretesto conversazionale per introdurre un tema», dice Luca Mazzucchelli, psicologo e psicoterapeuta che con la moglie Giulia Telli, illustratrice e blogger, ha appena pubblicato *La paura che diventa coraggio*, titolo che, insieme a *Tutto è difficile prima di diventare facile*, inaugura SerenaMente, nuova collana Giunti di albi illustrati per lettori fra i 3 e i 6 anni. Nel libro, una volpe paurosa («abbiamo scelto un animale per tradizione associato alla furberia per scardinare gli stereotipi», racconta Telli) scoprirà che l'ombra che la paralizza non è altro che un vecchio ombrello rotto: «La paura di Volpe — nota Mazzucchelli — risiede in quel campo magico proprio dei bambini dove tutto è possibile: non va minimizzata anche se distante dal nostro sentire e dalle nostre logiche di adulti. Per parlare lo stesso linguaggio del bambino dobbiamo essere curiosi, ascoltarlo e comprenderlo». Anche qui, torna il tema dell'esempio: «Da adulti, dobbiamo farci una domanda: quello di cui ho paura è possibile o probabile? Se temo il possibile, rischio la paralisi: oggi, per esempio, rinuncio a fare qualunque cosa per timore del virus, se invece guardo al probabile indossando la mascherina e seguo le regole evitando situazioni potenzialmente pericolose ma non sottraendomi alla quotidianità». Non generare ansie dunque, e spiegare ai bambini che la paura — conclude Mazzucchelli — «non è sbagliata o spiacevole in sé, ma è un'emozione che se gestita bene ci insegna il coraggio».

Giulia Ziino
© ILLUSTRAZIONE



Il saggio
Ormai un classico, il saggio di Anna Oliverio Ferraris *Psicologia della paura*, è uscito nel 2013 in edizione accresciuta e aggiornata per Bollati Boringhieri

Le novità
Appena pubblicato, tra i libri di racconti pensati per affrontare la paura, *Tante paure, senza paura. 13 storie per bambini coraggiosi*, a cura di Barbara Franco edito da Gribaudo nella collana Quid+ rivolta a bambini tra 0 e 7 anni (pp. 190, € 16,90).

L'altro illustrato di Luca Mazzucchelli e Giulia Telli, *La paura che diventa coraggio*, inaugura la collana SerenaMente, edita da Giunti (pp. 36, € 12). Su coronavirus e bambini, Iaria Capua ha appena pubblicato *Ti conosco mascherina*, con le illustrazioni di Iaria Faccioli (La Coccinella, pp. 20, € 13,90); Mondadori propone di Alba Marcolli (autrice de *Il bambino arrabbiato*), *Favole del bosco*. *Storie da leggere insieme per parlare di paura* (pp. 64, € 15).

I classici
Tra gli illustrati, *Nel paese dei mostri selvaggi* di Maurice Sendak (traduzione di Lisa Topi, Adelphi, pp. 44, € 18) e *Il Gruffalo*, con testi di Julia Donaldson e disegni di Axel Scheffler (traduzione di Laura Pelaschiar, Emme Edizioni, pp. 32, € 7,90). Per lo stesso editore, anche il seguito, degli stessi autori, *Il Gruffalo e la sua piccolina*



Il lato divertente di imparare

Data: 01/11/2020

Settimanale di attualità e cultura del primo quotidiano nazionale: "La Lettura" del Corriere della Sera

la Lettura CORRIERE DELLA SERA

Lontani da insegnanti ed educatori, nel lockdown i genitori si sono trovati da soli a fare fronte alla paura. Spesso confrontandosi con scenari inattesi. «Tanti bambini — nota Barbara Franco — hanno tirato nuovamente fuori paure già vinte, come dormire da soli o abbandonare il pannolino. Molti di loro, specialmente sotto i sei anni, non hanno la capacità di leggere la realtà: dunque non hanno paura del Covid in sé, che non comprendono, ma assorbono la nostra ansia e la manifestano attraverso paure tipiche della loro età». Franco, ideatrice del progetto editoriale Quid+ (con il marchio Grignani-Feltrinelli), ha appena mandato in libreria il suo *Tante paure, senza paura. 13 storie per diventare bambini coraggiosi*, scritto con la psicoterapeuta Chiara Bosisia e destinato a lettori tra 2 e 6 anni. L'idea del libro, e del progetto, è quella di «nascondere» nelle favole anche un manuale per genitori, che li aiuti nel ruolo di «allenatori emotivi» dei figli. Punto fermo per il genitore è non cancellare la paura del bambino né sminuirla. Per farlo, Franco propone un percorso in cinque passi, ispirato agli studi dell'americano John Gottman: riconoscere l'emozione che provano i figli; aiutarli a darle un nome; lasciare ai bimbi il tempo di provarla senza giudicarli; porre dei limiti se la reazione è eccessiva (per esempio buttare i giocattoli a terra per sfogare le proprie emozioni); cercare insieme soluzioni concrete (che ovviamente varieranno se il problema è togliere il pannolino o difendersi dal Covid, e cambieranno anche a seconda del carattere del bambino).

Affrontare la paura, se fatto bene, qui diventa occasione per rafforzare la relazione tra genitore e figlio. Funziona se, tramite l'empatia, si fa sentire il bambino capito ispirando fiducia e confidenza e aiutandolo a tirare fuori le risorse che ha già in sé: «Importante è affrontare le paure nel momento in cui nascono, senza dare loro il tempo di diventare soverchianti». Ma quando una paura è così grande da rendere necessario, per un genitore, il ricorso all'aiuto di uno specialista? «Quando diventa invalidante e rende difficile fare le cose di tutti i giorni. Vale per gli adulti come per i bambini».



Il lato divertente di imparare

Data: 01/11/2020

Settimanale di attualità e cultura del primo quotidiano nazionale: "La Lettura" del Corriere della Sera

la Lettura

CORRIERE DELLA SERA

i

Le novità

Appena pubblicato, tra i libri di racconti pensati per affrontare la paura, *Tante paure, senza paura. 13 storie per bambini coraggiosi*, a cura di Barbara Franco edito da Gribaudo nella collana Quid+ rivolta a bambini tra 0 e 7 anni (pp. 190, € 16,90).