



Recensione del libro:

Storie scacciapaura. Per crescere sereni imparare a superare le difficoltà

di Marta Sala

Editore red!

**Presentazione libro del 03/10/2017: " Appiccichino, fiaba",
"Lara, Mara e Sara" e "Storie Scacciapaura"**

Storie per vincere le paure dei bambini

Di Federica Baroni

07 Settembre 2017

E' attraverso le storie lette o raccontate dai genitori che i bambini costruiscono un loro magazzino di risorse: strumenti che li aiutano o li aiuteranno a superare difficoltà e paure anche quando saranno più grandi.

Dalla notte dei tempi, i bimbi desiderano che i genitori raccontino loro delle storie. E' infatti attraverso questi racconti orali i piccoli si affacciano alla scoperta del mondo.

Oggi in alcune case questi racconti sono stati sostituiti da cartoni animati o tablet. Senza demonizzare la tecnologia, è importante invece capire **quanto il patrimonio delle storie sia fondamentale per una crescita armoniosa ed equilibrata.**

A spiegarlo è la psicologa e psicoterapeuta Marta Sala, autrice del libro "Storie scacciapaura" (Red).

E' attraverso la mimica facciale del genitore (e non attraverso lo schermo) che il piccolo prova un **rispecchiamento emotivo**: capisce che chi legge vicino a lui prova le stesse emozioni, le impara a conoscere e a comprende che è normale provarle. Se al contrario un bambino non fa questa esperienza, rischia di percepirsi come "sbagliato" e ciò potrà ledere la sua autostima.

Leggere una storia o sentirla raccontare consente di immaginare la realtà descritta, ma **soprattutto legittima le emozioni, belle e brutte.**

Inoltre crea un precedente rassicurante: il bambino ascoltando una storia in cui la paura si vince, sedimenta in se stesso l'idea che da un impasse si possa uscire.

Il precedente vissuto attraverso la storia costituisce inconsciamente un aggancio da poter richiamare alla coscienza al bisogno.

Lo scopo delle storie è costruire un magazzino di risorse: come un muratore che prima di costruire la casa recupera mattoni e attrezzi. Poi comincerà il lavoro. Ecco, le storie servono a dare al bambino gli strumenti e i materiali per vincere ansie e paure.

Per costruire questo magazzino la storia non è focalizzata sulla paura, ma sugli strumenti utili per affrontarla in modo creativo.



Ad esempio **se il piccolo ha paura del buio**, inutile raccontare la storia di un bambino che ha paura del buio, meglio raccontare una storia sulla bellezza del buio, come momento magico in cui tutto è possibile: non solo mostri, ma fate buone, stelle...

Nel preparare questo magazzino, dobbiamo già fornirgli i materiali **anche per affrontare le problematiche future**.

Ad esempio nel libro si affronta **la paura di sentirsi sbagliati e la paura della separazione dalla famiglia, tipiche dell'adolescenza**.

La storia in questione racconta di una famiglia da sempre tutta blu, fino a quando uno dei figli vuole uscire dalla casa blu, anche se ha paura di far star male i genitori. Ma con coraggio varcherà la porta e scoprirà tanti colori diversi. Una volta tornato a casa sarà ben accetto da tutti: la sua scelta non lo aveva allontanato dalla famiglia, anzi, lo aveva reso unico e speciale, come ogni scelta ci rende.

Un'altra storia affronta la paura dell'attesa e il desiderio di ottenere tutto e subito. La protagonista è una tartaruga che durante le gite con gli altri animali non aspetta nessuno, corre per essere sempre prima. Finché un giorno si fa male alle zampe e viene portata in spalle dagli altri animali. Scopre così l'amicizia e la bellezza del passo lento.

La paura di mettersi in gioco è raccontata attraverso la storia di un uccellino che si sente chiuso in gabbia, fino a quando non comincerà a immaginare nuovi orizzonti e nuove possibilità. Solo allora, come per magia, si aprirà la gabbia.

La sensazione di non valere nulla è raccontata attraverso la storia di un sacco che si sente sempre vuoto nonostante continui a riempirsi di oggetti e cibo.

Poi un giorno vede una lucina e più si avvicina, più la sua forza cresce.

E quando la lucina entra nel sacco, lui capisce di essere finalmente pieno di...

Una volta finito di raccontare la storia è bene che i genitori facciano delle domande, in modo da aprire un dialogo e consentire ai bambini di conoscere meglio se stessi. Nello stesso tempo i bambini cominciano a sperimentare la possibilità di parlare di se stessi senza obblighi o interrogatori.

Potete chiedergli cosa è piaciuto di più della storia e poi parlare della vostra esperienza diretta "sai a me invece cosa è piaciuto?". In questa maniera il bambino non si sentirà giudicato ma si sentirà libero di esprimere le proprie emozioni.