



ΟΙ ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΦΟΒΟΙ

Ο φόβος είναι ένα από τα πιο κοινά συναισθήματα του ανθρώπου και αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση απέναντι σε έναν πραγματικό ή αναμενόμενο κίνδυνο. Στην ουσία, είναι μια αντίδραση προσαρμογής που είναι απαραίτητη για την προστασία και την επιβίωσή μας.

Όλα τα παιδιά, ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, βιώνουν ποικίλους φόβους που είναι φυσιολογικοί, συνήθως μικρής διάρκειας και διαφέρουν από παιδί σε παιδί αλλά και από ηλικία σε ηλικία. Μπορεί να εμφανιστούν από νωρίς και να συνεχιστούν μέχρι και την εφηβική ή ακόμα και την ενήλικη ζωή. Σε αντίθετη περίπτωση να ξεχαστούν και να εμφανιστούν πάλι στην ώριμη ηλικία. Γενικότερα, ο φόβος είναι ένα χρήσιμο κομμάτι της ζωής μας και αποτελεί μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών.

Πώς προκαλούνται οι φόβοι στα παιδιά;

Οι φόβοι μπορεί να είναι είτε έμφυτοι είτε επίκτητοι. Έμφυτοι είναι όσοι παρουσιάζονται στο παιδί χωρίς συγκεκριμένο ερέθισμα από το περιβάλλον, όπως ο φόβος του πόνου, του ύψους, του δυνατού θορύβου, ή ως αντίδραση σε φυσικά κυρίως φαινόμενα, όπως η αστραπή ή ο σεισμός. Αρκετές φορές, όμως, δεν υπάρχουν πραγματικές αιτίες που τα κάνουν να φοβούνται. Τότε μιλάμε για επίκτητους φόβους, οι οποίοι μπορεί να προέλθουν από ερεθίσματα του περιβάλλοντος, όπως η τηλεόραση, ο κινηματογράφος, τα παραμύθια ή ακόμα και οι ίδιοι οι άνθρωποι.

Βασικοί παράγοντες στη δημιουργία των φόβων μπορεί να είναι:

- **Οι προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες του παιδιού:** π.χ. με ένα ζώο ή ένα αντικείμενο.
- **Το άγνωστο:** Αφορά καταστάσεις, ζώα ή αντικείμενα που δε γνωρίζει το παιδί και μπορεί να τα θεωρήσει επικίνδυνα ή απειλητικά. Για παράδειγμα, ένας κεραυνός ή άλλος δυνατός θόρυβος, που διαταράσσει την ησυχία του, μπορεί να του προκαλέσει ανασφάλεια και φόβο.
- **Η αναπτυξιακή ηλικία του παιδιού:** Το παιδί από την μια επιθυμεί και επιδιώκει να ανεξαρτητοποιηθεί από τους ενήλικες, ενώ από την άλλη φοβάται μη χάσει την αγάπη των γονιών του. Ο φόβος λοιπόν αυτός, μπορεί να πάρει τη μορφή τεράτων ή φαντασμάτων που το απειλούν.

- **Τα πρότυπα των γονέων:** Πολλές φορές οι γονείς που φοβούνται και ανησυχούν για διάφορα πράγματα, όπως τα αεροπλάνα ή τα ζώα, ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά τα παιδιά τους και να διαμορφώσουν κι εκείνα ανάλογες συμπεριφορές. Επίσης, στην περίπτωση που γίνονται υπερπροστατευτικοί, καλλιεργούν το έδαφος για να αναπτυχθούν φόβοι.
- **Η αγωγή που ασκείται από την οικογένεια:** Αφορά περιπτώσεις που οι γονείς χρησιμοποιούν το φόβο ως μέσο πειθαρχίας των παιδιών, π.χ. «Κάθισε καλά, αλλιώς θα φωνάξω τον μπαμπούλα», είναι πιθανό τα παιδιά να αποκτήσουν φόβους και ανασφάλειες.
- **Οι οικογενειακές σχέσεις και το κλίμα στην οικογένεια:** Όταν το παιδί ζει σε περιβάλλον με συγκρούσεις, εντάσεις, φωνές και έλλειψη εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της, είναι πιθανό να βιώνει άγχος, ανησυχία και ανασφάλεια. Ένα τέτοιο κλίμα ευνοεί τη δημιουργία φόβων .
- **Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο περιβάλλον του παιδιού:** κάποια αρρώστια, θάνατος, χωρισμός, μπορεί να επηρεάσουν το παιδί και να του δημιουργήσουν συναισθήματα ανασφάλειας και άγχους.

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε ότι τα παιδιά φοβούνται;

Τα παιδιά, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες, μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσουν λεκτικά τους φόβους τους, αλλά μπορεί να παραπονεθούν για διάφορα σωματικά συμπτώματα που να τους υποδηλώνουν, όπως:

- πόνο στην κοιλιά
- εφίδρωση
- ταχυπαλμία
- τρόμο
- ζάλη
- άρνηση να πάνε στο σχολείο ή να βρεθούν σε καταστάσεις που ξέρουν ότι θα φοβηθούν
- νυχτερινή ενοούρηση
- ξαφνικά κλάματα



- επιμονή να είναι συνέχεια μαζί με τους γονείς τους
- τρομακτικά όνειρα

Κοινοί φόβοι στα παιδιά:

Κάποιοι φόβοι είναι κοινοί σε όλα τα παιδιά και εκδηλώνονται ήδη από τη γέννησή τους. Αυτοί είναι ο φόβος του αποχωρισμού και ο φόβος προς τα ξένα πρόσωπα, που αποτελούν απόρροια του δεσμού με τη μητέρα και είναι ένα φυσιολογικό και αναπόφευκτο στάδιο στην ανάπτυξη του κάθε παιδιού. Πιο συγκεκριμένα:

- **Ο φόβος του αποχωρισμού.** Εμφανίζεται στην ηλικία των 7 -12 μηνών και κορυφώνεται γύρω στον 15ο –18ο μήνα, ενώ εξαφανίζεται εντελώς στο 3ο έτος. Το βρέφος επιθυμεί και προσπαθεί να βρίσκεται κοντά στη μητέρα του για να νιώθει ασφάλεια. Αντίθετα, στην απουσία της διακατέχεται από άγχος και αβεβαιότητα, που εκδηλώνεται με κλάματα και διαμαρτυρίες. Ο φόβος αυτός εμφανίζεται κατά την περίοδο όπου αναπτύσσεται η προσκόλληση, δηλαδή ο δυνατός συναισθηματικός δεσμός, ανάμεσα στο βρέφος και τη μητέρα του.
- **Ο φόβος προς τα ξένα πρόσωπα.** Εμφανίζεται στην ηλικία των 8 -12 μηνών, τότε δηλαδή που το βρέφος αναπτύσσει προσκόλληση προς ένα άτομο, συνήθως τη μητέρα, και περιλαμβάνει την έντονη ανησυχία και το άγχος του βρέφους, όταν το πλησιάζει άγνωστο πρόσωπο. Αυτό σημαίνει ότι το βρέφος έχει αρχίσει να αναπτύσσει κάποιες γνωστικές ικανότητες, καθώς αντιλαμβάνεται τις διαφορές μεταξύ των ξένων και των γονιών του. Αυτή η ανησυχία και οι φόβοι των βρεφών μετριάζονται, όταν εξασφαλίζεται η σταθερή παρουσία της μητέρας, τουλάχιστον τους πρώτους μήνες, ώστε να αισθάνεται ασφαλές το παιδί.

Άλλοι συνηθισμένοι φόβοι:

Από την ηλικία των 18 μηνών έως και 6 ετών, τα παιδιά συνήθως βιώνουν ορισμένους φόβους. Αυτοί μπορεί να διαφοροποιούνται από παιδί σε παιδί και δεν είναι απαραίτητο να εμφανιστούν όλοι. Ο φόβος, παρουσιάζεται σε συγκεκριμένες στιγμές στην παιδική ηλικία. Συνήθως, εμφανίζεται σε περιόδους που το παιδί μαθαίνει γρήγορα καινούρια πράγματα και αποκτά νέες ικανότητες. Είναι ένας «τρόπος» για να εκφράσει το παιδί την αγωνία του για τη νέα ανεξαρτησία που αποκτά και ταυτόχρονα το ενεργοποιεί για να αντιμετωπίσει τις αλλαγές που συμβαίνουν γύρω του με τις νέες καταστάσεις και να προσαρμοστεί σε αυτές.

Τα πιο συχνά είδη φόβων που εμφανίζονται σε αυτές τις ηλικίες είναι:

- **Φόβος για τα ζώα:** Καθώς το παιδί αρχίζει να συνειδητοποιεί τη δική του επιθετικότητα, μπορεί να φοβηθεί οτιδήποτε θεωρεί ότι μπορεί να του επιτεθεί ή να το δαγκώσει.
- **Φόβος για το σκοτάδι και τα φαντάσματα:** Συνήθως, εμφανίζεται στα παιδιά μετά την ηλικία των 2 ετών και σχετίζεται με την ανάπτυξη της φαντασίας τους. Για αυτό πολλές φορές, φοβούνται και με τα παραμύθια. Παρόλο που μπορεί να θέλουν να τα ακούνε, ορισμένα παραμύθια με θηρία, κακούς λύκους, μητριές, σκοτωμούς κ.λπ. είναι ακατάλληλα για τα παιδιά, καθώς συνηθίζουν να τα μεταφέρουν στην καθημερινή τους ζωή με αποτέλεσμα ν' αρχίσουν να φοβούνται διάφορες καταστάσεις, πράγματα ή πρόσωπα.
- **Φόβος για ισχυρούς θορύβους:** Το παιδί τρομάζει στο άκουσμα της σειρήνας της πυροσβεστικής, του ασθενοφόρου, στο απότομο κλείσιμο της πόρτας. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας της ανάγκης του να γνωρίσει και να καταλάβει τον κόσμο γύρω του. Επομένως, οι άγνωστοι και ισχυροί θόρυβοι το τρομοκρατούν.
- **Φόβος για τα ύψη:** Το παιδί φοβάται μην πέσει από τα έπιπλα ή το παράθυρο. Οι φόβοι αυτοί εμφανίζονται μετά τα 3 χρόνια, καθώς το παιδί αρχίζει να συνειδητοποιεί τον πραγματικό κίνδυνο μιας πτώσης και νιώθει την ανάγκη να προστατεύσει τον εαυτό του. Ο φόβος αυτός μπορεί να αυξάνεται και να παραμένει και σε μεγαλύτερες ηλικίες.
- **Φόβος για τον θάνατο των γονέων:** Στην ηλικία των 4 -5 ετών, τα παιδιά αρχίζουν να έχουν υπαρξιακές αγωνίες και να φοβούνται καταστάσεις που δε μπορούν να ελέγξουν, οι οποίες σχετίζονται είτε με το χαμό του γονιού είτε με το δικό τους θάνατο. Στην ουσία, πρόκειται για φυσιολογικά συναισθήματα, με τα οποία το παιδί εκφράζει την ανάγκη του για διαβεβαίωση από τους γονείς του ότι θα είναι δίπλα του για να το προστατεύουν και ότι δε θα το αφήσουν να βρεθεί σε κίνδυνο.
- **Φόβος για την αποτυχία:** Όλα τα παιδιά φοβούνται την αποτυχία. Αν και ο φόβος αυτός μπορεί να τα βοηθήσει να βελτιωθούν, σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να τα αποδιοργανώσει. Σε κάθε περίπτωση, το σημαντικό είναι να δοθεί στο παιδί το μήνυμα ότι το εκτιμάμε και το δεχόμαστε όπως είναι, παρέχοντάς του παράλληλα ευκαιρίες να επιτύχει σε πράγματα που ξέρουμε ότι μπορεί να τα καταφέρει.

- **Φόβος για τους τραυματισμούς και τα ατυχήματα:** Στην ηλικία των τεσσάρων, το παιδί αναπτύσσει συνείδηση του σώματός του. Κατανοεί ότι το σώμα του τού είναι απαραίτητο για να μπορέσει να ζήσει και ότι μπορεί να τραυματιστεί, αν δεν προσέξει. Εξάλλου, σ' αυτήν την ηλικία, τα παιδιά γίνονται ιδιαίτερα παρατηρητικά όταν ακούν για ποντίκια ή έντομα που μπορούν να σκάψουν παντού. Ποιος του εξασφαλίζει ότι δε θα το φάνε και το ίδιο;

Οι φόβοι του παιδιού διαφοροποιούνται, καθώς μεγαλώνει. Μετά την προσχολική ηλικία, παρατηρείται ότι μειώνονται οι φόβοι για το σκοτάδι και τα φαντάσματα αλλά παράλληλα κάποιοι παραμένουν, όπως π.χ. για τα ζώα, ή εμφανίζονται νέοι. Συγκεκριμένα, με την πάροδο του χρόνου, το μεγαλύτερο παιδί μπορεί να φοβάται πιο έντονα τα άγνωστα πρόσωπα, απ' ό, τι σε μικρότερη ηλικία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι έχει αποκτήσει περισσότερη εμπειρία με ανθρώπους αλλά και στις προειδοποιήσεις που έχει ακούσει από τους γονείς του, σχετικά με τους κινδύνους που μπορεί να συναντήσει, όπως «Μη μιλάς σε αγνώστους» κ.λ.π..

Φαίνεται ότι από τα 7 χρόνια και μετά, εμφανίζεται ο φόβος για τις φυσικές καταστροφές, καθώς το παιδί αρχίζει να κατανοεί καλύτερα τα φυσικά φαινόμενα και τις συνέπειες που μπορεί να έχουν.



Πώς μπορούν οι γονείς να αντιμετωπίσουν τους φόβους του παιδιού;

Είναι γεγονός, ότι οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν τις απαραίτητες προϋποθέσεις τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση των φόβων των παιδιών τους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί αν:

- Υπάρχει ένα ήρεμο οικογενειακό κλίμα, όπου διέπεται από αλληλοσεβασμό και εμπιστοσύνη. Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια και απολαμβάνουν την αγάπη και τη στοργή των γονιών τους. Έτσι, αποκτούν θάρρος και δύναμη για να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες τους.
- Ακούτε προσεχτικά ο,τιδήποτε έχει να σας πει το παιδί ή παρατηρείστε αν υπάρχει κάτι ανησυχητικό στη συμπεριφορά του.

- Δείχνετε κατανόηση στους φόβους των παιδιών σας. Είναι σημαντικό να τα βοηθήσετε να καταλάβουν ότι είναι φυσιολογικό να φοβούνται και να ανησυχούν για μερικά πράγματα, χωρίς να προσπαθήσετε όμως να τους υποτιμήσετε ή να τους κοροϊδέψετε (π.χ. «Δεν ντρέπεσαι, ολόκληρος άντρας να φοβάσαι το σκοτάδι;»), αλλά ούτε και να τους δώσετε το μήνυμα ότι οι φόβοι τους είναι αδικαιολόγητοι. Ωστόσο, η υπερβολική ανησυχία σας, δεν θα τα βοηθήσει, καθώς η συμπεριφορά αυτή ακυρώνει τη γονεϊκή σας δύναμη και προκαλεί επιπλέον ανασφάλεια .
- Καθησυχάζετε τα παιδιά σας, όταν τα βλέπετε να αγωνιούν και προσπαθείτε να τα κάνετε να νιώσουν καλύτερα.
- Διαβεβαιώνετε το παιδί, ότι όλα τα παιδιά έχουν παρόμοιους φόβους και καθώς μεγαλώνει θα μάθει να τους αντιμετωπίζει και να τους ξεπερνάει.
- Βρίσκετε πρακτικούς τρόπους να αντιμετωπίσετε τους φόβους των παιδιών, π.χ.:
 - Αν το παιδί φοβάται το σκοτάδι, μπορείτε να αφήσετε ένα φωτάκι αναμμένο, ώστε να νιώθει καλύτερα.
 - Διαβάστε του βιβλία γύρω από το θέμα που φοβάται, ώστε να μπορέσει σταδιακά να το καταπολεμήσει.
 - Εξομολογηθείτε στα παιδιά σας και τους δικούς σας φόβους (έτσι θα νιώθει ότι δεν είναι μόνο του).
 - Βοηθήστε το να εξοικειωθεί σταδιακά με αυτό που το φοβίζεται, κρατώντας το στην αγκαλιά σας, για να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια.
 - Μην το πιέζετε να ξεπεράσει τους φόβους του. Δώστε πρώτοι εσείς το καλό παράδειγμα, π.χ. αν φοβάται τη θάλασσα, μην το αναγκάσετε να κολυμπήσει. Απολαύστε εσείς το μπάνιο σας, χωρίς όμως να επιμένετε να σας ακολουθήσει. Απλά ενθαρρύνετέ το.
 - Συζητήστε και δώστε εξηγήσεις για ζητήματα που μπορεί να τα φοβίζουν, αλλά μην επιμείνετε πολύ αν δείτε ότι ο φόβος του παιδιού μονοπωλεί τις συζητήσεις σας.
 - Ελέγξτε τι βλέπει στην τηλεόραση. Ακόμη και τα παιδικά προγράμματα μπορεί να το τρομάξουν, ειδικά λίγο πριν την ώρα του ύπνου.

Γενικότερα, καλό θα ήταν να μην αλλάζει συχνά η καθημερινότητα των παιδιών ή ακόμα κι αν χρειαστεί, να τα προετοιμάζετε για τις αλλαγές που θα επέλθουν. Η ρουτίνα στην ζωή τους τα βοηθάει να νιώθουν ασφάλεια.

Πότε όμως οι φόβοι μπορεί να γίνουν φοβίες;



Οι φόβοι στην παιδική ηλικία θεωρούνται φυσιολογικοί και σταδιακά υποχωρούν, καθώς το παιδί μεγαλώνει και ωριμάζει. Όταν όμως, δε φαίνεται να υποχωρούν, αλλά επιμένουν και σε μεγαλύτερες ηλικίες και αρχίζουν να επηρεάζουν την καθημερινή ζωή του παιδιού, τη σχολική του απόδοση και την κοινωνικοποίησή του, τότε πιθανόν να έχουν εξελιχθεί σε φοβία για συγκεκριμένο αντικείμενο ή κατάσταση. Με

τον όρο «φοβία» εννοούμε έναν επίμονο, έντονο, διαρκή και παράλογο φόβο για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, χώρο, κατάσταση ή δραστηριότητα που επηρεάζει αρνητικά την καθημερινή λειτουργία του ατόμου.

Σε γενικές γραμμές, οι παιδικό φόβοι δεν χρειάζεται να μας ανησυχούν υπερβολικά ώστε να χρειαστεί να απευθυνθούμε άμεσα σε έναν ειδικό. Αν όμως, παρά τη συστηματική προσπάθεια των γονέων, το παιδί δε μπορεί να αντιμετωπίσει τους φόβους του, αλλά συνεχίζουν να εκδηλώνονται με μεγάλη ένταση, διάρκεια και συχνότητα, και να κυριεύουν τη ζωή του, τότε οι γονείς καλό θα ήταν να συμβουλευτούν κάποιο ειδικό. Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά που έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, ικανότητα να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν φόβους ή ακόμα κι αν εμφανιστούν μπορούν να τους αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά. Γι' αυτό είναι σημαντικό, να ενισχύσουμε τα παιδιά από πολύ νωρίς να γνωρίσουν τον κόσμο γύρω τους, αλλά ταυτόχρονα να είμαστε δίπλα τους, προσφέροντάς τους την ασφάλεια που χρειάζονται.

Α.Π. ΠΗΓΕΣ: www.familylife.gr www.medlook.gr - www.healthpress.gr
www.iatropedia.com