

Οι φόβοι και οι φοβίες των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Περισσότερο από το 85% των παιδιών αντιμετωπίζουν φοβικές εμπειρίες σε κάποια περίοδο της ανάπτυξής τους. Πρόκειται για ένα φυσιολογικό συναίσθημα που αναπτύσσεται παράλληλα με τη νοητική εξέλιξη του παιδιού. Ο παιδοψυχίατρος Ιγνάτιος Καφαντάρης εξηγεί τι γίνεται όταν ο φόβος μετατρέπεται σε φοβία;

Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που σχετίζεται με γνωστές εξωτερικές απειλές. Είναι απόλυτα αναγκαίο, καθώς μας προστατεύει από καταστάσεις που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή μας.

Η φοβία είναι ο αδικαιολόγητος φόβος και η υπερβολική αντίδραση του ατόμου μπροστά σε ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση. Διαφέρει από το άγχος, όπου ο «κίνδυνος» είναι πιο ασαφής και εσωτερικής προέλευσης. Συνήθως, το άτομο που βιώνει τη φοβική εμπειρία αποφεύγει το φοβικό αντικείμενο. Καθώς η φυγή ενισχύει τη φοβία, γιατί όταν αποφεύγεις «κερδίζεις» ένα αίσθημα ασφάλειας, την εδραιώνει. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, που κατά κανόνα οδηγεί στη γενίκευση, επισημαίνει ο παιδοψυχίατρος Ιγνάτιος Καφαντάρης.

Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικοι, νιώθουν άγχος και φοβούνται. Προσπαθούν καθημερινά να αντεπεξέλθουν σε απαραίτητες «δύσκολες» καταστάσεις, όπως να εμφανιστούν σε πολύ κόσμο, να μείνουν μόνοι τους στο σπίτι, να πάνε για πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο, να γράψουν διαγώνισμα και να δώσουν εξετάσεις. Πολλά παιδιά μπορεί να νιώσουν φόβο για αυτές τις καταστάσεις, αλλά και για άλλες πιο στοιχειώδεις, όπως το σκοτάδι ή τα ζώα.

Σε κάθε ηλικία οι φόβοι διαφοροποιούνται

- Στους 6 με 9 μήνες, τα μωρά φοβούνται τις μάσκες, τα ύψη, σταδιακά εμφανίζουν φόβο για τους ξένους. Μεταξύ των 10 και 24 μηνών, οι πιο συνηθισμένες αιτίες φόβου είναι το άγχος αποχωρισμού (με την ιδέα ότι δεν θα ξαναδούν τον μπαμπά ή τη μαμά), του μπάνιου (συνήθως για το νερό που πέφτει στο πρόσωπο) και της πτώσης (προτού νιώσουν σιγουριά στο περπάτημα ή στο τρέξιμο).

- Στην ηλικία των 2 ετών τα ακουστικά ερεθίσματα, όπως οι βροντές, τα τρένα, τα ξαφνικά κορναρίσματα, αλλά και οι γιατροί και τα φανταστικά πλάσματα, είναι οι πιο συνηθισμένοι φόβοι. Επίσης, καμιά φορά εμφανίζεται φόβος για την ώρα του ύπνου και αποχωρισμού από τους γονείς, ειδικά όταν ξεκινούν τον παιδικό σταθμό, ενώ υπάρχει και φόβος προς άτομα με διαφορετική εμφάνιση.

- Γύρω στα 3, τα παιδιά αρχίζουν να ασχολούνται με το φανταστικό παιχνίδι και συχνά φτάνουν να φοβούνται τις πλασματικές καταστάσεις ή τα δημιουργήματα που κατασκευάζουν τα ίδια, καθώς ακόμα δεν ξεχωρίζουν το πραγματικό από το φανταστικό.

- Στα 4 έτη, οι χαρακτηριστικοί φόβοι αφορούν το σκοτάδι, τέρατα της τηλεόρασης, διάφορα ζώα, έντονους θορύβους, τις μάσκες (Απόκριες), να είναι μόνοι τους, και τους διαρρήκτες, ενώ μπορεί να παρουσιαστεί και φόβος ότι οι γονείς μπορεί να χωρίσουν.

- Στην ηλικία των 5 ετών ο φόβος για το σκοτάδι εξακολουθεί να υπάρχει, ενώ προστίθενται η ανησυχία απώλειας των γονέων (γιατί είναι η ηλικία που ανακαλύπτουν τι είναι ο θάνατος), ο φόβος τραυματισμού, το να χαθούν, οι βροντές, οι κεραυνοί, οι σεισμοί και οι πλημμύρες, μια και τα φυσικά φαινόμενα είναι ακόμα ακατανόητα για τα παιδιά.

- Στην ηλικία των 6-7, όπου η αίσθηση της πραγματικότητας είναι σαφέστερη, αλλά εξακολουθούν να έχουν ζωηρή φαντασία, οι φυσικές καταστροφές, τα άγρια ζώα, οι μάγισσες και τα φαντάσματα αποτελούν τους συνηθέστερους φόβους, ενώ

όπως είπαμε είναι και η ηλικία όπου φοβούνται τον θάνατο για τον εαυτό τους ή για τους γονείς.

- Μετά την ηλικία των 8 ετών, τα τέρατα δεν είναι πλέον ελεύθερα στο χώρο, αλλά μάλλον κρύβονται στη σοφίτα, στην ντουλάπα, κάτω από το κρεβάτι ή στο υπόγειο του σπιτιού, ενώ από την ηλικία των 9 ετών οι περισσότεροι φόβοι σχετίζονται με το σχολείο, τα φυσικά φαινόμενα, τις σωματικές βλάβες και το άγχος των επιδόσεων.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και μπαίνουν στην εφηβεία συχνά κρύβουν τα αισθήματά τους. Είναι πιο εύκολο να εκφράσουν τους φόβους τους λεκτικά. Η φοβία που αντιμετωπίζουν συνήθως σε αυτές τις ηλικίες είναι η κοινωνική και συνοδεύεται από υπερβολικό άγχος. Όπως είπαμε όμως, το κοινωνικό άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε πολύ μικρή ηλικία.

Οι φόβοι σταδιακά μειώνονται όσο το παιδί αναπτύσσει τη γνωστική του ικανότητα να κατανοεί τον κόσμο. Αρχίζει να ερμηνεύει λογικά τα φαινόμενα γύρω του, οπότε μέχρι την ηλικία των 12 ετών αναμένεται και η εξάλειψη των φόβων. Πρόβλημα προκύπτει από τη στιγμή που το παιδί συνεχίζει να φοβάται αδικαιολόγητα ή αναπτύσσει κάποιον υπερβολικό φόβο με «υστερικές» εκδηλώσεις μόλις βρεθεί μπροστά στο φοβικό αντικείμενο.

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 πόνοι στην κοιλιά, σφίξιμο στο στομάχι, ναυτία - έμετοι, εφίδρωση, ζάλη, νυχτερινή ενούρηση, αϋπνίες - τρομακτικά όνειρα - εφιάλτες, απώλεια αυτοελέγχου, ξαφνικά κλάματα, άρνηση να πάνε στο σχολείο, μείωση συγκέντρωσης, επιμονή να είναι συνέχεια με τους γονείς τους.

Έγκαιρη αντιμετώπιση

Επομένως, οι ενήλικες πρέπει να ανησυχήσουν και να απευθυνθούν το συντομότερο σε κάποιον παιδοψυχίατρο ή κλινικό ψυχολόγο, αν υπάρχουν υποψίες ότι οι αντιδράσεις του παιδιού αποτελούν ενδείξεις άγχους ή φοβίας, δηλαδή εάν:

- έχουν υπερβολικές και επίμονες αντιδράσεις
- παρουσιάζουν μεγάλη διάρκεια και αντοχή στον χρόνο (δηλαδή αρκετούς μήνες)
- είναι δυσανάλογα έντονες σε σχέση με το ερέθισμα ή την κατάσταση που τις προκάλεσε

- συνοδεύονται από σωματικά ενοχλήματα
- φαίνεται να αποδιοργανώνουν το παιδί
- εμποδίζουν τη συμμετοχή του σε καθημερινές δραστηριότητες

Η έγκαιρη αντιμετώπιση του άγχους και των φοβιών είναι απαραίτητη, διότι οι φοβίες, σε αντίθεση με τους φυσιολογικούς φόβους της προσχολικής ηλικίας, μπορεί να έχουν δυσμενείς συνέπειες τόσο στην καθημερινή λειτουργικότητα όσο και στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Είναι δύσκολο να υποχωρήσουν από μόνες τους, αντιθέτως, συχνά πολλαπλασιάζονται και γενικεύονται και σε άλλους τομείς, ενώ τις περισσότερες φορές συνεχίζονται και στην ενήλικη ζωή. Αυτό άλλωστε είναι το σημαντικότερο. Το αντικείμενο του φόβου μπορεί να αλλάζει κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, αλλά τα βασικά συμπτώματα της φοβίας, δηλαδή το αυξημένο και γενικευμένο άγχος, με πιθανές ψυχοσωματικές εκδηλώσεις, και η προσπάθεια αποφυγής ορισμένων καταστάσεων εξακολουθούν να ταλαιπωρούν το άτομο και να δυσκολεύουν την προσαρμογή του.

Συντάκτης: [WomanIdol](#)

Πηγή: [efsyn.gr](#)