

## Παιδί και φόβος- Πως να βοηθήσουμε τα παιδιά να ξεπεράσουν τις φοβίες τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Γράφει ο Σάββας Σαλπιστής - Κλινικός ψυχολόγος*

Ένα φάντασμα βρίσκεται κάτω από το κρεβάτι μου, φοβάμαι το σκοτάδι, θα πέσει κεραυνός και θα μας κάψει, όλοι θ' αρχίσουν να γελάνε μαζί μου αν κάνω κάποιο λάθος, δεν θέλω να πάω κατασκήνωση, και άλλα πολλά. Τα παιδιά μπορεί να ανησυχούν και να φοβούνται για πολλά πράγματα και καταστάσεις -πραγματικές ή μη- και αυτό δεν είναι, κατ' ανάγκην, κάτι το ανησυχητικό, παρόλη την ταλαιπωρία που προκαλεί τόσο στα ίδια όσο και στους γονείς τους.

Ο φόβος είναι το πλέον κυρίαρχο απ' όλα τα αισθήματα που βιώνει στη ζωή του ο άνθρωπος, ασχέτως ηλικίας. Ίσως υπάρχουν άτομα που ποτέ τους να μην έχουν βιώσει κάποια χαρά, ευτυχία ή ευχαρίστηση, κανένας, όμως, που να μην έχει βιώσει, έστω και μία φορά, φόβο και τη συνακόλουθη ψυχική οδύνη που προκαλεί.

Ο φόβος για το θάνατο, την ασθένεια, το σοβαρό τραυματισμό, τη φτώχεια και τόσα άλλα πιθανά δεινά διαμορφώνουν και καθορίζουν πολλές σημαντικές επιλογές και την καθημερινότητά μας, π.χ. τον τρόπο που τρεφόμαστε, που

οδηγούμε, το είδος των δραστηριοτήτων που επιλέγουμε κ.ά. Μπορεί να είναι οδυνηρό το αίσθημα του φόβου, όμως, σε αυτό οφείλουμε, σε μεγάλο βαθμό, την επιβίωσή μας, καθώς προετοιμάζει σώμα και ψυχή ώστε να προβλέπουν, να αποφεύγουν και να προσπαθούν να αντιμετωπίζουν κάθε είδους κίνδυνο που τυχόν προκύψει.

Όταν μιλούμε για τον παιδικό φόβο γενικώς, εννοούμε το φόβο εκείνο που προκαλείται, ουσιαστικά, χωρίς κάποια πραγματική αιτία.

## **Διάφορες μορφές φόβου**

Ορισμένες μορφές φόβου είναι έμφυτες, όπως, για παράδειγμα, ο φόβος για τα ύψη ή για ξαφνικούς έντονους ήχους. Όσον αφορά στα παιδιά, υπάρχουν δύο μορφές φόβου που τα ακολουθούν σε όλη τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας, και αυτές είναι ο φόβος για τους ξένους και ο φόβος του αποχωρισμού από αγαπημένα τους πρόσωπα. Υπάρχουν, επίσης, φόβοι που συνδέονται με το ψυχοσυναισθηματικό εξελικτικό στάδιο που βρίσκεται το παιδί, για παράδειγμα, ο φόβος για το θάνατο - γύρω στην ηλικία των πέντε χρόνων- όταν το παιδί συνειδητοποιεί τι σημαίνει θάνατος.

Μία ακόμα μορφή φόβου είναι ο φόβος που προκαλείται εξαιτίας διαφόρων τραυματικών καταστάσεων, όπως κάποιο σοβαρό τροχαίο δυστύχημα, σεξουαλική κακοποίηση, θύμα απαγωγής, τρομοκρατικές ενέργειες κ.ά. που δημιουργούν, σχεδόν πάντα, ένα μόνιμο αίσθημα φόβου και ανασφάλειας που είναι αδύνατον να ξεπερασθεί ουσιαστικά, χωρίς τη βοήθεια ψυχοθεραπείας.

Από το φόβο κάποιου ενδεχόμενου εξωτερικού κινδύνου -όσο σοβαρός και αν είναι- μπορούμε, με κάποιον τρόπο, να προφυλαχθούμε, όχι όμως και από το φόβο που κουβαλούμε εντός μας και που δεν οφείλεται σε κάποιον εξωτερικό παράγοντα. Αυτός ο φόβος μας ακολουθεί παντού και, ως εκ τούτου, είναι πολύ χειρότερος, όπως π.χ. το άγχος θανάτου ή το έντονο άγχος αποχωρισμού ενός παιδιού.

## **Συχνότητα εμφάνισης και εξέλιξη των φόβων**

Σχεδόν όλα τα παιδιά εμφανίζουν, σε κάποια φάση της εξέλιξής τους, διάφορους φόβους. Όμως, για ένα ποσοστό 5-10% από αυτά, οι φόβοι αυτοί είναι τόσο έντονοι ώστε να πληρούν τα κριτήρια κάποιας ειδικής φοβίας -π.χ. φόβος για το ασανσέρ, για κάποιο ζώο κ.ά.- ή κάποιας μορφής αγχώδους διαταραχής, π.χ. άγχος αποχωρισμού κ.ά. Σε πολλές περιπτώσεις και με το διάβα του χρόνου, οι διάφοροι φόβοι της παιδικής ηλικίας εξαφανίζονται από μόνοι τους ή μειώνεται αισθητά η έντασή τους. Αρκετά συχνά, όμως, συνεχίζουν να υπάρχουν και στην ενήλικη ζωή.

Όπως προαναφέραμε, ο φόβος για τα ύψη και για ξαφνικούς δυνατούς ήχους είναι έμφυτος, οπότε υπάρχουν από την αρχή της ζωής και είναι εύκολο να τους αντιληφθεί κάποιος.

Στο δεύτερο μισό του πρώτου χρόνου της ζωής, εμφανίζονται δύο νέες μορφές φόβου: ο φόβος για τους ξένους -και σταδιακά για νέα καταστάσεις και πράγματα- και το άγχος αποχωρισμού -δηλαδή, ο φόβος εγκατάλειψης- που στην ουσία ποτέ δεν εξαλείφεται, συνεχίζοντας να υπάρχει εντός μας, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό στον καθένα.

Στο μεσοδιάστημα μεταξύ πρώτου και δεύτερου χρόνου της ζωής, το παιδί έχει ιδιαίτερα μεγάλη ανάγκη από ασφάλεια και προβλεψιμότητα στη ζωή και στην καθημερινότητά του. Ως εκ τούτου, μπορεί ακόμα και η παραμικρότερη αλλαγή στις καθημερινές του συνήθειες να προκαλέσει έντονες αντιδράσεις στο παιδί, όπως επιθετικότητα, προσκόλληση στο γονιό, απαιτητικότητα κ.τ.λ.

Κατά το ίδιο διάστημα, εμφανίζεται και ο φόβος για το σκοτάδι που, στην ουσία, υποδηλοί το φόβο για το άγνωστο, καθώς, στο σκοτάδι, είναι σαν να εξαφανίζεται κάθε τι γνώριμο και οικείο που αποτελεί για το παιδί παράγοντα ασφάλειας.

Στην ηλικία των 5 χρόνων, περίπου, το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται την έννοια του θανάτου και να φοβάται μήπως πεθάνουν οι γονείς του. Γύρω στην ηλικία των 9 χρόνων, αρχίζει να φοβάται μήπως το ίδιο πεθάνει. Στο μεσοδιάστημα μεταξύ του 5ου και 10ου έτους, το παιδί συνειδητοποιεί σταδιακά το αμετάκλητο του θανάτου.

Μεταξύ του 4ου και 6ου χρόνου της ζωής, η φαντασία του παιδιού εξελίσσεται ραγδαία, σε σημείο ώστε τα όρια ανάμεσα σε φαντασία και πραγματικότητα να είναι, αρκετές φορές, ασαφή. Αυτό οδηγεί στο να μη είναι πάντα σαφές για το παιδί τι ανήκει στον εσωτερικό και τι στον εξωτερικό του κόσμο. Έτσι, λοιπόν, οι κακές μάγισσες, τα διάφορα τέρατα και οι όποιες άλλες απειλητικές ή μη φιγούρες δεν υπάρχουν μόνο στα παραμύθια ή στα κινούμενα σχέδια αλλά, αρκετές φορές και στην πραγματικότητα. Αυτό, σε συνδυασμό με την αίσθηση των παιδιών της ηλικίας αυτής πως μπορούν να επηρεάσουν με έναν μαγικό τρόπο το περιβάλλον

τους, τα κάνει να πιστεύουν πως αρκεί να σκεφθούν κάτι, και αυτό θα υπάρχει, π.χ. ένα φάντασμα ή ένα λιοντάρι κάτω από το κρεβάτι τους. Όλα αυτά συντελούν στην εμφάνιση δυσκολιών ύπνου, τη νύχτα.

Στην ηλικία των 7-8 ετών, οι διάφοροι φόβοι των παιδιών εντείνονται και πληθαίνουν, αποκτώντας πλέον μια πιο ρεαλιστική χροιά. Έτσι, λοιπόν, για παράδειγμα, ο φόβος ενός του πολέμου, ενός πιθανού δυστυχήματος ή μιας φυσικής καταστροφής είναι το είδος των φόβων που παρατηρούνται στη διάρκεια της περιόδου αυτής.

## **Η επιρροή των Μ.Μ.Ε.**

Από αυτά που προαναφέραμε, είναι εύκολο να αντιληφθεί ο καθένας μας πως η ανεξέλεγκτη παρακολούθηση βιντεοταινιών ή τηλεοπτικών προγραμμάτων - παιδικών και μη- που, συχνά, περιέχουν πολλή βία, φυσικές καταστροφές, πολέμους, εγκλήματα, τρομοκρατικές ενέργειες κ.τ.λ. μπορεί να δημιουργήσουν στο παιδί μια αίσθηση προσωπικής απειλής και πως, ανά πάσα στιγμή, μπορεί να συμβεί κάτι το μοιραίο τόσο στο ίδιο όσο και στα αγαπημένα του πρόσωπα.

Η χρήση της τηλεόρασης ως ένα είδος άμισθης babysitter μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα τόσο στο παιδί όσο και σε όλη την οικογένεια.

### **Πως μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί;**

Εάν διαπιστώσουμε πως ένα παιδί είναι υπερβολικά φοβισμένο για κάτι που, στην ουσία, δεν είναι επικίνδυνο και που το εμποδίζει να κάνει πράγματα που θέλει, αυτό αποτελεί σοβαρή ένδειξη πως θα πρέπει να ζητήσουμε τη βοήθεια κάποιου ειδικού ώστε να ανακουφιστεί το παιδί, να μην επηρεασθούν αρνητικά οι σχολικές του επιδόσεις, η κοινωνικότητα ή ο ελεύθερός του χρόνος, αλλά και για να μειωθεί ο κίνδυνος μελλοντικών αρνητικών επιπτώσεων όπως η κατάθλιψη, η χρήση ουσιών κ.ά.

Ως γονείς, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διαβάσουμε και να πληροφορηθούμε με κάποιον τρόπο τι αντιπροσωπεύουν οι διάφοροι φόβοι και το άγχος που εμφανίζουν τα παιδιά. Αυτό θα μας βοηθήσει να έχουμε την απαραίτητη ψυχραιμία και ηρεμία που σίγουρα θα επηρεάσει θετικά και το ίδιο το παιδί. Αν και είναι πολύ ψυχοφθόρο να βλέπεις το παιδί σου να υποφέρει με αυτόν τον τρόπο, δεν θα πρέπει να ξεχνούμε πως το άγχος δεν είναι κάτι το επικίνδυνο και πως μπορεί, αν όχι να εξαφανιστεί, τουλάχιστον να μειωθεί αισθητά.

Κάτι ακόμα πολύ σημαντικό είναι να παίρνουμε πάντα στα σοβαρά τους φόβους του παιδιού, όσο υπερβολικοί και αν είναι. Η παλιά στρατηγική του «Ηρέμισε, δεν υπάρχει κανένας λόγος να φοβάσαι, η μαμά ή ο μπαμπάς είναι εδώ», που

χρησιμοποιούνταν κατά κόρον -τουλάχιστον παλαιότερα- δεν είναι αποτελεσματική. Η άρνηση του φόβου που νιώθει το παιδί όχι μόνο δεν τον εξαλείφει αλλά του δημιουργεί ένα ιδιότυπο αίσθημα μοναξιάς και την εντύπωση πως δεν έχει νόημα να μιλά γι' αυτόν, από τη στιγμή που δεν λαμβάνεται σοβαρά υπόψη. Αν πρόκειται για μικρότερης ηλικίας παιδί, που ισχυρίζεται π.χ. πως ένα φάντασμα κρύβεται μέσα στην ντουλάπα ή κάτω από το κρεβάτι του, μη διστάσετε να πάρετε ένα φακό ή το παιδί από το χέρι -αν δεν έχει αντίρρηση- και να ψάξετε μέσα στη ντουλάπα ή κάτω από το κρεβάτι. Με τον τρόπο αυτόν, το παιδί νιώθει πως δεν είναι μόνο με τους φόβους του, πως παίρνουμε στα σοβαρά τα συναισθήματά του αλλά ανακουφίζεται γρηγορότερα και νιώθει, ταυτόχρονα, πιο θαρραλέο και δυνατό, έχοντας συμμετάσχει στην αναζήτηση της υποτιθέμενης απειλής.

Υπάρχει ένα ταμπού, στο Δυτικό κόσμο, απέναντι στην εκδήλωση κάθε είδους επώδυνου συναισθήματος. Μοιάζει σαν να πρέπει να είμαστε -αν είναι δυνατόν- συνεχώς χαμογελαστοί και χαρούμενοι. Αρκεί μόνο να δει κάποιος ένα, όπως αποκαλείται, «Πρωινάδικο», για να διαπιστώσει πόσο πολύ πριμοδοτείται αυτή η στάση μέσα από συνεχή χαμόγελα, τραγούδια, χορό, εξεζητημένες εκφράσεις δήθεν ευφορίας και καλής διάθεσης και προτροπών να νιώσουν και οι τηλεθεατές κάτι αντίστοιχο.

Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε υπόψη πως ο φόβος, γενικώς, είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό αίσθημα, ιδιαίτερα όταν ζούμε σε έναν κόσμο όπου υποβόσκουν διάφορες απειλές και αβεβαιότητες. Αυτό στο οποίο θα πρέπει να αποσκοπούμε είναι να δώσουμε στο παιδί τα εφόδια εκείνα που θα του επιτρέπουν να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τους διάφορους φόβους του, ιδιαίτερα τους μη ρεαλιστικούς, και όχι να εξαλείψουμε, πάση θυσία, κάθε του φόβο.

Τέλος, ας μην ξεχνούμε πως πολλοί από τους παιδικούς φόβους έχουν ιδιαίτερη εξελικτική αξία καθώς βοηθούν το παιδί να αποκτήσει ψυχικά αντισώματα απέναντι σε καταστάσεις που σίγουρα θα αντιμετωπίσει αργότερα στη ζωή, όπως π.χ. την οδύνη του αποχωρισμού. Και ας μην ξεχνάμε, επίσης, πως και εμείς οι ίδιοι φοβόμασταν διάφορα πράγματα, ως παιδιά, αλλά δεν πάθαμε κάτι...

Σάββας Σαλπιστής Ph. D.

Κλινικός ψυχολόγος Πανεπιστημίου Στοκχόλμης

Διπλωματούχος

ψυχοθεραπευτής

Βασιλικού

Ιατροχειρουργικού Ινστιτούτου Karolinska Στοκχόλμης

Ιστοσελίδα: [www.i-psykologos.gr](http://www.i-psykologos.gr)

Πηγή: [mymommy.gr](http://mymommy.gr)