

Βοηθώντας τα παιδιά να ξεπεράσουν τους φόβους τους

Κάποιες στιγμές στη ζωή μας όλοι βιώνουμε το φόβο. Τα παιδιά μάλιστα, είναι ιδιαίτερα πιθανό να έχουν διάφορους φόβους. Μπορεί για τους ενήλικες οι φόβοι των παιδιών να είναι αβάσιμοι, αναιτιολόγητοι ή ακόμη και ανόητοι, όμως για τα παιδιά είναι εντελώς αληθινοί και πραγματικοί. Στόχος αυτού του άρθρου, είναι να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τους φόβους των παιδιών, ενώ παράλληλα παρέχει πληροφόρηση για τους τρόπους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους. Τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν, ξεπερνούν πολλούς από τους φόβους τους. Ωστόσο, μπορείτε να συμβάλετε ώστε αυτή η διαδικασία να γίνει ευκολότερη, ηπιότερη και πιο ευχάριστη.

Όλα τα παιδιά έχουν φόβους. Ο φόβος είναι κάτι συνηθισμένο στην παιδική ηλικία και μπορεί να θεωρηθεί και ως κάτι χρήσιμο. Τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν ότι υπάρχουν πράγματα που θα έπρεπε να φοβούνται, όπως την κίνηση σε πολυσύχναστους δρόμους ή τα καυτά αντικείμενα, ώστε να αυτο-προστατεύονται. Τόσο ο υπερβολικός φόβος όσο και η παντελής έλλειψη φόβου αποτελούν εξίσου πρόβλημα για τα παιδιά. Το παιδί που χαρακτηρίζεται από υπερβολικό φόβο, μπορεί να αποφεύγει να συμμετέχει σε συνηθισμένες δραστηριότητες. Από την άλλη, ένα παιδί με παντελή έλλειψη φόβου, μπορεί να ρισκάρει υπερβολικά, σε βαθμό που να κινδυνεύει η σωματική του ακεραιότητα. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι κάποια από τα παιδιά σας έχουν περισσότερους φόβους από τα υπόλοιπα. Τα παιδιά γεννιούνται με διαφορετικό ταμπεραμέντο και προσωπικότητα, με αποτέλεσμα, κάποια από αυτά να είναι περισσότερο συνεσταλμένα, ντροπαλά και φοβισμένα, ενώ άλλα πιο απρόσεκτα και τολμηρά.

Πολλά είδη φόβου είναι φυσιολογικά. Τα παιδιά αισθάνονται διαφορετικά είδη φόβων καθώς μεγαλώνουν. Για παράδειγμα, πολλά μικρά παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν φόβο για τους αγνώστους και το σκοτάδι, αλλά στα περισσότερα, οι φόβοι αυτοί εξαφανίζονται, καθώς μεγαλώνουν. Οι φόβοι αυτοί εμφανίζονται επειδή τα παιδιά γνωρίζουν κάποια πράγματα για αυτό που φοβούνται, αλλά όχι αρκετά ώστε να το αντιμετωπίσουν με ρεαλισμό. Τα παιδιά μπορεί επίσης να εκδηλώσουν φόβο για κάποια τηλεοπτικά προγράμματα, αλλά τελικά θα μάθουν τι είναι πραγματικό και τι όχι. Σε κάθε ηλικία παρατηρείται η εκδήλωση φόβων που είναι συνυφασμένοι με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού και συνήθως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Μπορεί να χρειάζεται χρόνο για να εξλειφθούν οι φόβοι που σχετίζονται με κάθε ηλικία, ωστόσο υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τα παιδιά.

Κάποια παιδιά παρουσιάζουν μοναδικούς φόβους αλλά και κάποιοι φόβοι είναι μοναδικοί για το παιδί σας. Μπορεί ένας τέτοιος φόβος να προκύπτει από τα βιώματα του παιδιού, ή και από την παρατήρηση άλλων ατόμων που φοβούνται κάτι. Για παράδειγμα, αν ένας μεγαλύτερος αδερφός δείχνει να πανικοβάλλεται κάθε φορά που εμφανίζεται μια αράχνη μέσα στο σπίτι, είναι πιθανό και τα υπόλοιπα παιδιά να μάθουν να φοβούνται τις αράχνες. Άλλοι φόβοι μπορεί να αναπτυχθούν λόγω βιωμάτων που σχετίζονται με νοσηλεία ή ασθένεια. Στρεσογόνες εμπειρίες όπως το διαζύγιο και οι φυσικές καταστροφές συχνά



προκαλούν φόβο στα παιδιά. Είναι πιθανό το παιδί σας να χρειαστεί επιπλέον βοήθεια για να αντιμετωπίσει τους φόβους που σχετίζονται με συγκεκριμένα βιώματα.

Τρόποι για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να διαχειριστούν τους φόβους τους:

- *Αποδεχτείτε και σεβαστείτε τους φόβους που έχουν τα παιδιά. Οι φόβοι είναι πραγματικοί για εκείνα, για αυτό μην αντιδράτε γελώντας ή λέγοντας ότι δεν είναι ρεαλιστικοί. Τα περισσότερα παιδιά καθώς μεγαλώνουν εγκαταλείπουν αυτούς τους φόβους, αλλά πρώτα απ' όλα χρειάζεται να μάθουν δεξιότητες αντιμετώπισης τους. Αυτές οι δεξιότητες θα τους είναι χρήσιμες σε όλη τους τη ζωή. Έτσι, είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σε δεξιότητες αντιμετώπισης των φόβων.*
- *Περάστε περισσότερο χρόνο με τα παιδιά, όταν φαίνεται να είναι φοβισμένα. Τα παιδιά χρειάζονται συνήθως επιπλέον προσοχή κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας, ή τη νύχτα, όταν είναι η ώρα για ύπνο. Ο φόβος για το σκοτάδι μπορεί να ενισχύσει κάποιους φόβους, κάνοντάς τους ιδιαίτερα έντονους. Ένα καθημερινό πρόγραμμα που εφαρμόζεται όταν το παιδί πηγαίνει για ύπνο το βράδυ, όπως το διάβασμα παραμυθιών ή το τραγούδι, μπορεί να προσφέρει μεγάλη ανακούφιση σε αυτές τις περιπτώσεις.*
- *Καθιερώστε ένα σταθερό, καθημερινό πρόγραμμα. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια και να ξέρουν τι να περιμένουν.*
- *Συζητήστε το συναίσθημα του φόβου. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν να μιλούν για όλα τα συναισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένου του φόβου. Όταν ένα παιδί φαίνεται να αισθάνεται φοβισμένο, μπορείτε να του πείτε «Δαγκώνεις τα νύχια των χεριών σου. Μήπως αυτό σημαίνει ότι αισθάνεσαι φοβισμένος;». Αυτό βοηθάει τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν αυτό που αισθάνονται. Βοηθάει επίσης κι εσάς να μάθετε πώς δείχνει το φόβο του καθένα από τα παιδιά σας. Κάποια παιδιά πιπιλίζουν τον αντίχειρά τους, άλλα νευριάζουν και άλλα γκρινιάζουν και παραπονούνται περισσότερο. Όταν συζητάτε μαζί τους για το συναίσθημα του φόβου, τα βοηθάτε να μάθουν να μιλούν για όλα τους τα συναισθήματα και να σας πουν για ποιο λόγο φοβούνται.*
- *Χρησιμοποιήστε το παιχνίδι για να συζητήσετε για το φόβο. Το να χρησιμοποιήσετε κούκλες, μαριονέτες και ιστορίες μπορεί να σας διευκολύνει σημαντικά να συζητήσετε για το συναίσθημα του φόβου. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά μπορούν να εξωτερικεύσουν τους φόβους τους, δίνοντάς τους την αίσθηση ότι μπορούν να τον ελέγξουν. Ζητήστε τους να μιλήσουν για τις ζωγραφιές και τις δημιουργίες τους.*
- *Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν για τα πράγματα που τα φοβίζουν. Μέσα από τη γνωριμία με τα πράγματα, τα παιδιά μαθαίνουν πως λειτουργεί κάτι και τι μπορούν να περιμένουν. Έτσι, είναι σε θέση να μπορούν να προβλέψουν κάποιες καταστάσεις, οπότε να τις αισθάνονται ως λιγότερο απειλητικές. Το διάβασμα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν, για παράδειγμα, τι είναι ο κεραυνός*



και οι αστραπές, γιατί τα πυροσβεστικά έχουν σειρήνες κ.α. Επιπλέον, κάντε σαφές στα παιδιά ότι είναι λογικό να αισθάνονται φόβο κάποιες φορές, όπως για παράδειγμα όταν τα πλησιάζει ένα άγνωστο σκυλί ή κάποιος άγνωστος και τους ζητήσει να μπουν στο αυτοκίνητό του.

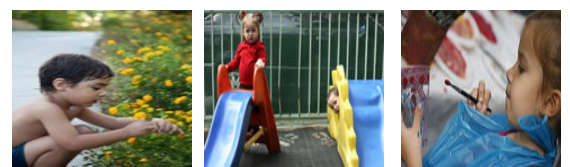
- *Μιλήστε τους και για τους δικούς σας φόβους.* Τα παιδιά είναι απαραίτητο να γνωρίζουν ότι οι ενήλικες έχουν διαφορετικού είδους συναισθήματα και να παρατηρούν πως τα διαχειρίζονται εκείνοι (ιδιαίτερα, συναισθήματα όπως ο φόβος). Αν ονομάζετε τα συναισθήματά σας, θα μάθουν και τα παιδιά σας να εκφράζουν με λέξεις αυτά που αισθάνονται. Μιλήστε στα παιδιά για τις σωματικές αντιδράσεις που σας προκαλεί ο φόβος, ώστε να τα βοηθήσετε να συνδέσουν τις σωματικές αισθήσεις με τα συναισθήματά τους. Μοιραστείτε μαζί τους τι κάνετε για να αισθανθείτε καλύτερα.
- *Αναγνωρίστε το θάρρος.* Πείτε στο παιδί σας ότι έχετε αντιληφθεί ότι προσπαθεί να φανεί γενναίο απέναντι σε κάτι που το φοβίζει. Για παράδειγμα, μπορείτε να του πείτε «Όταν περάσαμε δίπλα από το σκυλί, δε μου ζήτησες να σε πάρω αγκαλιά αλλά μου κράτησες σφιχτά το χέρι. Μπράβο! Έχεις γίνει πιο θαρραλέος!»
- *Προτείνετε τρόπους αντιμετώπισης του φόβου.* Ρωτήστε τα παιδιά σας τι θα μπορούσε να τα βοηθήσει να αισθανθούν λιγότερο φοβισμένα. Μοιραστείτε μαζί τους πως εσείς αντιμετωπίζατε τους φόβους σας όταν ήσασταν παιδί. Το να διδάξετε στα παιδιά σας τεχνικές χαλάρωσης μέσω της αναπνοής μπορεί να βοηθήσει σημαντικά. Αν οι εικόνες βομβαρδισμών και πυροβολισμών τα τρομάζουν, προσπαθήστε να μειώσετε το χρόνο που βλέπουν τηλεόραση και ειδήσεις. Αν το παιδί σας φοβάται το σκοτάδι, προτείνετε να κοιμηθείτε με τις πόρτες ανοιχτές. Ρωτήστε το τι άλλο θα μπορούσε να βοηθήσει και προσπαθήστε να το εκπαιδεύσετε σε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Βοηθήστε το να αντιμετωπίσει τους φόβους που σχετίζονται με την ηλικία.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά τα παιδιά τους να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους.

Υπάρχουν γενικά, τέσσερα βασικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς για να παρηγορήσουν τα παιδιά τους:

4 γενικές πρακτικές των γονέων που ανακουφίζουν το φόβο των παιδιών:

- Η σωματική επαφή είναι σημαντική. Για τα μικρότερα παιδιά, το άγγιγμα είναι ανακουφιστικό. Πάρτε αγκαλιά ένα μωρό που κλαίει. Όταν το παιδί φοβάται π.χ. ένα σκυλί, το να το πάρετε αγκαλιά το ανακουφίζει άμεσα. Για τα μεγαλύτερα παιδιά λειτουργεί εξίσου ανακουφιστικά απλά το να τα αγκαλιάζουμε ή να τα 'χτυπάμε' ελαφρά στην πλάτη.
- Ακούστε τα παιδιά σας. Στα μωρά, το κλάμα και η γκρίνια ή το κλαψούρισμα, μπορεί να υποδηλώνουν ότι αισθάνονται φοβισμένα. Όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν λέξεις, ακούστε τι έχουν να πουν για τους φόβους τους. Δώστε χρόνο στα παιδιά να σας μιλήσουν για το φόβο τους, χωρίς να ξεχνάτε ότι οι φόβοι τους είναι απόλυτα πραγματικοί για εκείνα.



- Συζητήστε με τα παιδιά για το φόβο. Μην αστειεύετε με τους φόβους τους. Πληροφορήστε τα τι συμβαίνει στην πραγματικότητα. Πείτε τους για παράδειγμα ότι η ηλεκτρική σκούπα δε θα τα ρουφήξει, ή ότι έχετε κοιτάξει κάτω από το κρεβάτι και δεν υπάρχει κάποιο τέρας εκεί. Διαβεβαιώστε τα ότι θα τα προστατέψετε.
- Παίξτε μαζί τους. Παίξτε με κούκλες, ή μαριονέτες με τα παιδιά σας. Μέσω του παιχνιδιού, τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Το να παίζει το παιδί τον πυροσβέστη ή τον αστυνομικό, το βοηθάει να αισθανθεί ότι ασκεί έλεγχο πάνω στα άσχημα πράγματα. Παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο ή το κολύμπι αποτελούν ένα διασκεδαστικό τρόπο για να απομακρυνθεί το στρες από το σώμα τους. Αντίστοιχα το διάβασμα βιβλίων, είναι ακόμη ένας εξαιρετικός τρόπος να μιλήσουν τα παιδιά για τους φόβους τους και να μάθουν περισσότερα για τα πράγματα που τα φοβίζονται.

Τρομακτικά όνειρα & Εφιάλτες

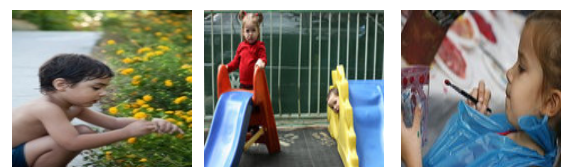
Τα τρομακτικά όνειρα και οι εφιάλτες εμφανίζονται συνήθως τις πρώτες πρωινές ώρες και σχετίζονται με τη ζωή του παιδιού. Τα παιδιά που έχουν βιώσει άσχημες εμπειρίες έχουν συχνά εφιάλτες. Όταν ένα παιδί ξυπνά από έναν εφιάλη, συνήθως τον θυμάται και του είναι δύσκολο να ξανακοιμηθεί μετά από ένα τέτοιο όνειρο. Ακούστε το όνειρο του παιδιού σας. Κρατήστε το αγκαλιά ή τρίψτε του την πλάτη. Συζητήστε για το όνειρο και για το τι φοβάται στην πραγματική ζωή. Πιθανόν να θέλετε να μείνετε μέσα ή κοντά στο δωμάτιο του παιδιού μέχρι να ξανακοιμηθεί.

Νυχτερινός τρόμος

Οι νυχτερινοί τρόμοι συνήθως εκδηλώνονται μια ώρα περίπου αφότου το παιδί κοιμηθεί και ξυπνάει σε κατάσταση πανικού, πιθανόν ιδρωμένο ή με ταχυκαρδία. Συνήθως, όταν ξυπνά το πρωί, μπορεί να είναι μπερδεμένο και να μη θυμάται ότι συνέβη κάτι τέτοιο τη νύχτα. Τα περισσότερα παιδιά που έχουν νυχτερινούς τρόμους, ξανακοιμούνται σχεδόν αμέσως (οι ενήλικες από την άλλη μπορεί να μην καταφέρουν να ξανακοιμηθούν μετά από κάτι τέτοιο). Σε αυτήν την περίπτωση, βοηθάει πολύ να μείνετε με το παιδί, διότι μπορεί να συνεχίσει να έχει νυχτερινούς τρόμους μέχρι να ξανακοιμηθεί. Κρατήστε το. Πείτε του ότι ήταν απλά ένα όνειρο. Οι νυχτερινοί τρόμοι μπορεί να διαρκέσουν για κάποια χρόνια.

Ανησυχίες

Μην τρομάζετε το παιδί σας για να το κάνετε να πειθαρχήσει. Κάποιοι γονείς προσπαθούν να κάνουν τα παιδιά να φοβηθούν, ούτως ώστε να τα αναγκάσουν να ακολουθήσουν κάποιους κανόνες. Ωστόσο αυτή η μέθοδος δεν είναι αποτελεσματική στον έλεγχο της συμπεριφοράς των παιδιών. Ο φόβος εδράζεται στα χαμηλότερα επίπεδα του εγκεφάλου (ενώ οι λειτουργίες της σκέψης στα ανώτερα-στο φλοιό), με αποτέλεσμα τα παιδιά να μη μαθαίνουν να σκέφτονται όταν οι γονείς τους χρησιμοποιούν τον εκφοβισμό. Χρησιμοποιώντας το φόβο για λόγους πειθαρχίας, το μόνο που θα καταφέρετε είναι να αρχίσουν τα παιδιά να φοβούνται περισσότερο και άλλα πράγματα. Όταν τα παιδιά αισθάνονται συχνά φοβισμένα, ο εγκέφαλος μαθαίνει να φοβάται πιο γρήγορα. Μάθετε και χρησιμοποιήστε διαφορετικούς τρόπους πειθαρχίας για τα παιδιά σας.



Το 12χρονο παιδί μου φοβάται ακόμα τα φαντάσματα! Μερικά παιδιά δεν ξεπερνούν τους φόβους τους το ίδιο γρήγορα με τα υπόλοιπα. Κάποιες φορές, το αίσθημα του φόβου μπορεί να τα κάνει να αρρωστήσουν. Μερικά παιδιά αισθάνονται τόσο φοβισμένα, που δε μπορούν να κάνουν αυτά που κάνουν συνήθως τα υπόλοιπα. Όλα τα παραπάνω αποτελούν ενδείξεις ότι το παιδί χρειάζεται επιπλέον βοήθεια για να διαχειριστεί και να αντιμετωπίσει τους φόβους του.

Το παιδί μου χρειάζεται περισσότερη βοήθεια. Που μπορώ να την αναζητήσω; Υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε ως γονιός για να βοηθήσετε το παιδί σας. Υπάρχουν βιβλία που μπορείτε να διαβάσετε για να μάθετε τρόπους ώστε να βοηθήσετε το παιδί σας πιο αποτελεσματικά.

Κάποιες φορές τα παιδιά χρειάζονται περισσότερη βοήθεια από αυτή που μπορούμε να τους δώσουμε. Το να ζητήσετε από κάποιον άλλο να βοηθήσει το παιδί σας, ίσως να είναι το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για αυτό. Για παράδειγμα, ένα Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής μπορεί να παρέχει διάφορες υπηρεσίες για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το φόβο. Ακόμη, είναι πιθανό ο οικογενειακός σας ιατρός να γνωρίζει και άλλες υπηρεσίες στην περιοχή σας που θα μπορούσατε να αναζητήσετε βοήθεια.

Πρωτότυπο άρθρο: "Helping Children Overcome Fears", by Giselle Goetzeand & Judith A. Myers-Walls, Purdue Extension Consumer and Family Sciences. Department of Child Development and Family Studies. Copyright © 2004 Purdue University. All rights reserved.

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο τουPurdue Extension (Purdue University) (<http://www3.ag.purdue.edu/extension/Pages/default.aspx>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.extension.purdue.edu/extmedia/CFS/CFS-169-W.pdf>

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια.

Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από το Purdue Extension και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Το Purdue Extension δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.

