



Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και έρχονται σε επαφή με καινούργια ερεθίσματα και καταστάσεις μπορεί να βρεθούν αντιμέτωπα με διάφορους φόβους. Αυτό θεωρείται αναμενόμενο και φυσιολογικό για τη γνωστική και συναισθηματική τους εξέλιξη και είναι ένα αναπτυξιακό φαινόμενο που εξασθενεί με την πάροδο του χρόνου.

Τυπικοί παιδικό φόβοι ανά ηλικία :

Βρεφική ηλικία (0 - 2 ετών):

Ο φόβος προς τα άγνωστα πρόσωπα εκδηλώνεται τους πρώτους 5 – 8 μήνες της ζωής όπου το παιδί είναι σε θέση να ξεχωρίζει τους γονείς του από τα ξένα άτομα μέσω της φωνής και των κινήσεών τους. Ο φόβος του αποχωρισμού / το φαινόμενο της προσκόλλησης φανερώνεται γύρω στον πρώτο χρόνο (συνήθως ξεπερνιέται σταδιακά μετά τα τρία έτη). Άλλοι φόβοι αφορούν τους δυνατούς ήχους, τους θορύβους, μεγάλα αντικείμενα ή παιχνίδια με κίνηση και ήχο.

Προσχολική ηλικία (3 - 5 ετών):

Από την ηλικία των 2 ετών κι έπειτα, τα παιδιά εκφράζουν φόβους που στρέφονται σε πράγματα που δεν μπορούν να ελέγξουν. Οι πιο συνηθισμένοι φόβοι είναι αυτοί για τους **δυνατούς θορύβους** (όπως, η πτώση ενός αντικειμένου, το άκουσμα μιας σειρήνας, το έντονο κλείσιμο μιας πόρτας κ.ά), **τα ζώα και τα φυσικά φαινόμενα** (αστραπές, καταιγίδες, το κύμα κ.α.). **Ο φόβος για το σκοτάδι, τα τέρατα, τα φαντάσματα** συμβαδίζει με την μεγάλη ανάπτυξη της φαντασίας των παιδιών από την ηλικία των δύο ετών και μετά. Από τα τρία έτη και μετά ένας συχνός φόβος είναι ο **φόβος για το ύψος** αφού πλέον το παιδί είναι σε θέση να καταλάβει τον πραγματικό κίνδυνο μιας πτώσης από ψηλά.

Στο νηπιαγωγείο οι φόβοι του παιδιού συνδέονται με αισθήματα ανασφάλειας λόγω του νέου περιβάλλοντος και της απομάκρυνσης από το οικογενειακό περιβάλλον. Κάποια παιδιά μπορεί να εκδηλώσουν έντονη ανησυχία να εγκαταλείψουν το σπίτι και να πάνε στο σχολείο (άγχος αποχωρισμού). Αυτό

το άγχος αποχωρισμού μπορεί να το βιώνει όχι μόνο το παιδί αλλά και οι ίδιοι οι γονείς οι οποίοι λειτουργώντας προστατευτικά μπορεί να δυσκολεύονται (σε ασυνείδητο επίπεδο) μ' αυτή την έξοδο του παιδιού.

Σχολική ηλικία (6 - 12 ετών):

Μετά τα 6 χρόνια, οι φόβοι αγγίζουν την καθημερινή ζωή. Το παιδί φοβάται μήπως χτυπήσει, να μείνει μόνο του στο σπίτι, ενώ παράλληλα παρουσιάζεται ο φόβος για το θάνατο ή για την **απώλεια ενός αγαπημένου του προσώπου**. Από τα 8-9 έτη οι φόβοι βαθμιαία ελαττώνονται και έχουν πιο ορθολογική βάση (π.χ. νιώθει φόβο για το πώς θα τα πάει στο σχολείο, για την απόρριψη από συνομηλίκους).

Τα παιδιά εκφράζουν τους φόβους τους με κλάματα, νευρικότητα, «πάγωμα» (παθητική στάση), προσκόλληση σε έναν ενήλικα ή παλινδρόμηση. Συχνά, δεν αναγνωρίζουν ότι ο φόβος τους είναι υπερβολικός ή παράλογος και σπάνια κατανοούν ότι τους προκαλεί δυσφορία. Όταν τα παιδιά ξεπεράσουν τον φόβο της ηλικίας τους, ωριμάζουν και αποκτούν αυτοπεποίθηση.

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το παιδί μου να διαχειριστεί το φόβο του;

- **Ακούμε με προσοχή, σεβασμό και κατανόηση αυτά που μας λέει το παιδί για τους φόβους του** - έστω και αν τους θεωρούμε αβάσιμους. Ενώ ο φόβος μπορεί να είναι μη ρεαλιστικός για τους μεγάλους, για τα παιδιά είναι πραγματικός. Προτού, λοιπόν, προτείνουμε στο παιδί οποιαδήποτε λύση, προσπαθούμε να ακούσουμε και να καταλάβουμε τι το αναστατώνει, και δείχνουμε ότι παίρνουμε τον φόβο του στα σοβαρά. Προσέχουμε να μην γελοιοποιήσουμε και να μην υποτιμήσουμε το φόβο ή άγχος του παιδιού.
- **Προσπαθούμε να αποδομήσουμε το φόβο του παιδιού, να εξηγήσουμε σε ρεαλιστική βάση τι είναι αυτό που φοβάται** (π.χ. από που προέρχεται ο δυνατός θόρυβος, τί είναι οι αστραπές και οι βροντές και πώς προκαλούνται) και το βοηθούμε να κατανοήσει ότι το φοβικό αντικείμενο δεν είναι στην πραγματικότητα επικίνδυνο.
- Πολύ βοηθητική στην επικοινωνία μας με το παιδί είναι να μοιραστούμε τους δικούς μας παιδικούς φόβους (ή σημερινούς) και πώς τους αντιμετωπίσαμε. Αυτή η πρακτική ενθαρρύνει το παιδί να μιλήσει και το απενεχοποιεί από δυσάρεστα αισθήματα. Επίσης λειτουργούμε ως πρότυπο για το παιδί.
- Αποφεύγουμε να μεγαλοποιούμε τους φόβους του παιδιού και δε δίνουμε υπερβολική προσοχή στην παραμικρή εκδήλωση.
- **Βοηθούμε το παιδί να γνωρίσει σταδιακά το φοβικό αντικείμενο** ή την κατάσταση που φοβάται, χωρίς να το υποχρεώνουμε με τη βία να το αντιμετωπίσει, και πάντα κάτω από συνθήκες όπου το παιδί νιώθει ασφαλές. Προτείνουμε να αντιμετωπίσουμε μαζί το φόβο του. Εάν, για παράδειγμα, ένα παιδί ανησυχεί επειδή θα πάει στο νέο του σχολείο, μπορείτε να κανονίσετε να επισκεφθείτε μαζί το σχολείο πριν από την πρώτη μέρα, για να το βοηθήσετε να το εξερευνήσει, ώστε να

εξοικειωθεί με τον χώρο και ενδεχομένως να γνωρίσει από πριν κάποιους συμμαθητές του.

- **Δείχνουμε στο παιδί τρόπους και βοηθούμε να αναπτύξει δεξιότητες** με τις οποίες θα μπορέσει να αντιμετωπίσει την κατάσταση που του προκαλεί φόβο.
- **Ενημερώνουμε το παιδί ότι είμαστε δίπλα του για να το φροντίσουμε ώστε να νιώσει ασφάλεια.** Ειδικά τα μικρά παιδιά έχουν την ανάγκη να νιώθουν το αίσθημα της προστασίας και της ασφάλειας που τους προσφέρουν οι γονείς/φροντιστές τους και άλλοι ενήλικες, και ότι μπορούν να στραφούν σε εκείνους όταν νιώσουν κάποια απειλή.
- **Θέτουμε μικρούς στόχους** ώστε να βοηθήσουμε το παιδί να αντιμετωπίσει αυτό που το τρομάζει. Οι αλλαγές απαιτούν χρόνο και ο φόβος είναι ένα πολύ δυνατό συναίσθημα. Είναι σημαντικό να παραμείνουμε σταθεροί και να αναγνωρίζουμε τη μεγάλη προσπάθεια που καταβάλλει το παιδί.
- Αποφεύγουμε τον φόβο σαν τεχνική πειθαρχίας. Δεν ενδείκνυται να χρησιμοποιούμε φράσεις του τύπου «θα έρθει η αστυνομία να σε πάρει» κ.λ.π για να να ελέγξουμε τυχόν ανάρμοστες συμπεριφορές.
- **Προσπαθούμε να μην επιτρέπουμε στο παιδί να αποφεύγει τα πράγματα που το φοβίζονται.** Το να αποφεύγει ένα παιδί τον φόβο του, πιθανώς θα κάνει την ημέρα του να κυλήσει λίγο πιο ομαλά, αλλά μια τέτοια διευκόλυνση τελικά θα επιτείνει το άγχος του μακροπρόθεσμα. Η αποφυγή δεν βοηθά το παιδί να μάθει πώς να αντιμετωπίζει τον φόβο του και να δοκιμάσει τις δυνάμεις του. Καλύτερα, λοιπόν, να δείξουμε στο παιδί πώς να διαχειρίζεται τον φόβο του, καθώς έτσι θα αποκτήσει την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία που χρειάζεται ώστε να νιώσει ότι έχει τον έλεγχο των καταστάσεων και να φοβάται λιγότερο και στο παρόν αλλά και αργότερα καθώς θα μεγαλώνει. Μια υπερπροστατευτική στάση κάνει πιο εύκολη τη δημιουργία φόβων στα παιδιά.
- Σε παιδιά μικρότερης ηλικίας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε **εικονογραφημένα παιδικά βιβλία με ήρωες που φοβούνται αλλά τελικά ξεπερνάνε τους φόβους τους.** Το παιδί μπορεί να ταυτιστεί με τον ήρωα του βιβλίου και να ξεπεράσει ευκολότερα το φόβο του (π.χ. «*όταν φοβάμαι*», «*το τελευταίο φύλλο*», «*τα κατάφερρες κοάλα*», «*ποιος φοβάται ποιον;*», «*ο μικρός λύκος φοβάται το σκοτάδι*»).

Μήπως χρειάζεται τη βοήθεια ειδικού;

Οι ενήλικες πρέπει να ανησυχήσουν και να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό όταν:

- Ο φόβος του παιδιού είναι πολύ συχνός, έντονος και επίμονος
- Παρουσιάζει μεγάλη διάρκεια και αντοχή στο χρόνο
- Είναι δυσανάλογα έντονος σε σχέση με το ερέθισμα ή την κατάσταση που τον προκάλεσε
- Εκδηλώνεται σε πολλά διαφορετικά πλαίσια
- Συνοδεύεται από σωματικές ενοχλήσεις

- Φαίνεται να αποδιοργανώνει το παιδί και εμποδίζει τη συμμετοχή του σε καθημερινές δραστηριότητες
- Διαταράσσεται η καθημερινότητα όχι μόνο του παιδιού, αλλά και ολόκληρης της οικογένειας.

Βιβλιογραφία:

Μαλικιώση-Λοϊζου Μ., (2000), «*Συμβουλευτική γονέων...για ένα ευτυχισμένο αύριο των παιδιών μας...*» Αθήνα, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

Heike Baum, (2004). «*Θα αφήσεις το φως αναμμένο; Παιδικοί φόβοι και ανασφάλειες*». Εκδόσεις Θυμάρι. Αθήνα.

<https://camhi.gr/el/>

<https://camhi.gr/el/caregivers-guides/upervolikai-fovoi/>

<https://www.weread.gr/5008/paidikoi-fovoi-poi-oi-einai-oi-pio-koin/>