

ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΦΟΒΟΙ: ΣΕ ΠΟΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ – Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ



Οι συνηθισμένοι φόβοι αποτελούν ένα φυσιολογικό κομμάτι στην αναπτυξιακή πορεία των παιδιών. Οι φόβοι διαφοροποιούνται ως προς την ηλικία. Για παράδειγμα, το βρέφος διακατέχεται κυρίως από αρχέγονες αντανακλαστικές αντιδράσεις που προκαλούνται από αιφνίδιους θορύβους και ξαφνικές μεταβολές στην θέση του σώματος στο χώρο λόγω του φόβου πτώσης.

Ο φόβος των ξένων (φόβος προς τα άγνωστα άτομα) εμφανίζεται στην ηλικία των 6-8 μηνών. Σχετίζεται με την προσκόλληση που αναπτύσσει το παιδί προς τη μητέρα του και την αναπτυσσόμενη ικανότητα αναγνώρισης των οικείων από τα άγνωστα πρόσωπα. Συνήθως, εξαλείφεται γύρω στην ηλικία των 3-4 ετών.

Στην ηλικία των 2 ετών εμφανίζονται ο φόβος για το σκοτάδι, όπου το παιδί μπορεί να παραπονιέται για μάτια που το κοιτάζουν και να ασχολείται με μυθικές φιγούρες ή τέρατα που είναι στο δωμάτιο του και προσπαθούν να το πιάσουν. Επιπλέον, ζητά επίμονα να κοιμηθεί ο ένας γονέας μαζί του (συνήθως η μητέρα) ή καταφεύγει το ίδιο στο γονεϊκό κρεβάτι. Στην ίδια ηλικία εμφανίζεται ο φόβος για κάποια ζώα.

Η εμπειρία και η μάθηση των νηπίων βοηθά στην απομυθοποίηση των νηπιακών φόβων καθώς αυτό που αρχικά φάνταζε απειλητικό, σταδιακά μετατρέπεται σε κάτι ακίνδυνο. Στην παιδική ηλικία τείνουν να κορυφώνονται οι φόβοι για το αεροπλάνο, το ασανσέρ, το ύψος, τις καταιγίδες, το νερό και τις φυσικές καταστροφές. Επιπλέον, τα παιδιά σχολικής ηλικίας πιθανώς να φοβούνται τα φίδια, τρομακτικά προγράμματα στην τηλεόραση, την απόρριψη, τα τεστ, την ασθένεια, τους γιατρούς, τις ενέσεις και το θάνατο.

Τα παιδιά είναι πιθανό να μην αντιλαμβάνονται πότε οι φόβοι τους είναι υπερβολικοί ή αδικαιολόγητοι. Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη φόβων εκ μέρους του παιδιού παίζει ο τρόπος που η οικογένεια δρα σα μοντέλο, καθώς τα παιδιά έχουν την τάση να μιμούνται, κυρίως τις γονεϊκές συμπεριφορές. Για παράδειγμα, όταν μία μητέρα φοβάται τις βροντές και κάθε φορά που βρέχει «κουλουριάζεται» στον καναπέ, το παιδί της, βλέποντας την, θα κάνει το ίδιο. Ως αποτέλεσμα, θα αρχίσει και το ίδιο να θεωρεί ότι οι βροντές είναι επικίνδυνες.

Συμβουλές προς τους γονείς

- ✓ Ακούστε το παιδί με προσοχή, δείχνοντας κατανόηση, ακόμη και αν θεωρείτε αβάσιμους τους φόβους του. Βοηθήστε το να αντιληφθεί ότι ο φόβος του είναι κάτι φυσιολογικό και ότι αυτό που φοβάται δεν είναι πραγματικά επικίνδυνο. Για παράδειγμα, αν φοβάται το σκοτάδι γιατί θα έρθουν τέρατα, εξηγήστε του ότι τέρατα δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα και συνεπώς δε μπορούν να έρθουν.
- ✓ Μην πανικοβάλλεστε και μεγαλοποιείτε τους φόβους του παιδιού, δίνοντας υπερβολική προσοχή στην παραμικρή εκδήλωση. Μπορεί το παιδί να προσπαθήσει μέσω των φόβων του να κερδίσει το ενδιαφέρον σας και την προσοχή σας.
- ✓ Μη χρησιμοποιείτε το φόβο ως μέσο ελέγχου της συμπεριφοράς του παιδιού.
- ✓ Αποφύγετε εκφράσεις όπως: «Μην κάνεις σα μωρό!», «Φοβητσιάρικο», «Χάιδεψε τη γατούλα, δε θα σε πειράξει».

- ✓ Βοηθήστε το παιδί να αναπτύξει δεξιότητες για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το φόβο του, π.χ. Αν το παιδί φοβάται το σκοτάδι, τοποθετήστε ένα φωτάκι νυκτός στο δωμάτιο του.
- ✓ Αν το παιδί ζητά να κοιμηθείτε μαζί του, προτιμήστε να κάθεστε σε μία καρέκλα δίπλα στο κρεβάτι του για λίγη ώρα μέχρι να κοιμηθεί.
- ✓ Προσέξτε τι βλέπει στην τηλεόραση και στο διαδίκτυο, καθώς υπάρχει πιθανότητα οι τρομακτικές εικόνες να αποτελέσουν πηγή νυχτερινών εφιαλτών.
- ✓ Μη του πείτε ψέματα για τους φόβους του. Κερδίστε την εμπιστοσύνη του, προετοιμάζοντάς το κατάλληλα και μιλώντας του με ειλικρίνεια. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας φοβάται τις ενέσεις, αποφύγετε να του πείτε ότι ο γιατρός που θα του πάρει αίμα δε θα το πονέσει. Μιλήστε του για το πώς γίνεται η διαδικασία και σε τι εξυπηρετεί. Έτσι, το παιδί θα έχει προετοιμαστεί κατάλληλα και θα μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικότερα την κατάσταση.
- ✓ Για την αντιμετώπιση ορισμένων φόβων του, λειτουργήστε ως πρότυπο μίμησης για το παιδί. Για παράδειγμα, αν φοβάται τους σκύλους, χαϊδέψτε μπροστά του ένα σκυλάκι, χωρίς να το πιέσετε να το πλησιάσει. Με το πέρασμα του χρόνου, το παιδί θα κατανοήσει ότι δεν είναι πραγματικά επικίνδυνο και όταν νιώσει έτοιμο, θα κάνει το βήμα να το χαϊδέψει μόνο του.
- ✓ Δομήστε ιστορίες με ήρωες ζωάκια.
- ✓ Φτιάξτε αστείες ιστορίες για την απομυθοποίηση των φόβων του παιδιού, π.χ. Αν το παιδί σας φοβάται τα τέρατα, φτιάξτε μία ιστορία με ένα αστείο τερατάκι που κάνει συνέχεια γκάφες.
- ✓ Παροτρύνετέ το να χρησιμοποιεί τη φαντασία του για να μετατρέψει ένα τρομακτικό τέρας σε ένα αστείο τέρας.
- ✓ Χρησιμοποιήστε εικονογραφημένα παιδικά βιβλία με παιδιά που φοβούνται, αλλά τελικά ξεπερνάνε τους φόβους τους.
- ✓ Ζητήστε του να ζωγραφίσει αυτό που φοβάται. Στη συνέχεια, ζητήστε του να μουτζουρώσει τη ζωγραφιά του ή να τη σκίσει σε μικρά κομματάκια, να τη ρίξει στο πάτωμα και να την πατήσει.

Όταν οι φόβοι αναγκάζουν ένα παιδί να αποφεύγει επανειλημμένα ορισμένες καταστάσεις ή όταν εμμένουν κατ' ασυνήθιστο τρόπο για πολύ

χρόνο ή εμφανίζονται σε μια ακατάλληλη ηλικία, θεωρούνται φοβίες. Σε αυτή την περίπτωση κρίνεται απαραίτητη η παρέμβαση ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας για την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους.

Μαρία Βράιλα

Ψυχολόγος