

## «Μαιιά φοβάμαι...»



**Πόσες φορές δεν έχετε**

**έρθει αντιμέτωποι με το φοβισμένο βλέμμα του παιδιού σας, όταν συναντάει το... φάντασμα μέσα στην ντουλάπα ή το λύκο που κρύβεται πίσω από την κουρτίνα; Όλα τα παιδιά κάποια στιγμή στη ζωή τους έρχονται αντιμέτωπα με τους φόβους τους, κι εσείς καλείστε να τα βοηθήσετε να τους καταπολεμήσουν**

Ο φόβος είναι μέρος της ομαλής ανάπτυξης του παιδιού, μια φυσιολογική αντίδραση προσαρμογής, που στόχο έχει να το κινητοποιήσει σε γεγονότα ή καταστάσεις που αποτελούν κίνδυνο γι' αυτό. Οι φόβοι μπορεί να είναι είτε έμφυτοι είτε επίκτητοι. Έμφυτοι είναι εκείνοι που παρουσιάζονται στο παιδί χωρίς να τους δημιουργεί το περιβάλλον και είναι συνδεδεμένοι με το αίσθημα της αυτοσυντήρησης. Τέτοιοι είναι ο φόβος του πόνου ή εκείνος που προκαλείται από ένα δυνατό κρότο. Άλλες φορές οι φόβοι τους είναι «επίκτητοι» και μπορεί να προέρχονται από το περιβάλλον του. Έτσι, πηγές φόβου για τα παιδιά μπορεί να γίνουν η τηλεόραση, ο κινηματογράφος, τα παραμύθια ή ακόμα και οι άνθρωποι.

### **Φόβοι για... κάθε ηλικία**

- **Σ' ένα νεογέννητο μωρό**, μπορούμε να προκαλέσουμε φόβο από τις πρώτες κιόλας μέρες της ζωής του, προσποιούμενοι για παράδειγμα πως το αφήνουμε να πέσει. Αυτό συμβαίνει γιατί ορισμένες λειτουργίες, όπως η ακοή και η ισορροπία, έχουν κυρίαρχη σημασία για το βρέφος, αφού τώρα αρχίζουν να αναπτύσσονται.

- **Από τον έβδομο μήνα και μετά**, το μωρό αλλάζει στάση απέναντι στους αγνώστους. Τότε εμφανίζεται το άγχος προς τα ξένα πρόσωπα, το οποίο θα αρχίσει να υποχωρεί από το δωδέκατο μήνα και το άγχος του αποχωρισμού, το

οποίο θα αρχίσει να υποχωρεί γύρω στο τρίτο έτος.

- **Από ενός έως τριών ετών**, τα παιδιά αρχίζουν να κάνουν νέες γνωριμίες και να ζουν πρωτόγνωρες καταστάσεις. Τότε εμφανίζεται ο φόβος για το γιατρό, ο φόβος για τα ζώα, συνήθως όταν έχει προηγηθεί μια αρνητική εμπειρία.

- **Μετά την ηλικία των δύο ετών**, το παιδί γίνεται όλο και πιο ανεξάρτητο, ενώ η φαντασία του αρχίζει να αναπτύσσεται. Τώρα δεν φοβάται μόνο πραγματικές καταστάσεις, αλλά καταστάσεις που δεν μπορεί να ελέγξει, καθώς και το δικό του εσωτερικό κόσμο. Εμφανίζεται, λοιπόν, ο φόβος για το σκοτάδι, τους κεραυνούς και τις αστραπές.

- **Στα παιδιά τριών έως έξι ετών**, η φαντασία αναπτύσσεται ακόμη περισσότερο, όπως επίσης και οι γνώσεις τους για τη ζωή. Στις ηλικίες αυτές, εμφανίζονται φόβοι που συνδέονται με γεγονότα ή καταστάσεις που προκαλούν ανασφάλεια. Ο φόβος για τα τέρατα, ο φόβος της ασθένειας, ο φόβος της αποτυχίας.

- **Από την ηλικία των έξι ετών**, οι φόβοι αφορούν περισσότερο την καθημερινή ζωή. Τότε είναι που αρχίζει να φοβάται μη χτυπήσει, μην πάθει κάτι είτε αυτό είτε οι γονείς του, ενώ εμφανίζεται και ο φόβος του θανάτου, ο οποίος γίνεται πιο έντονος συνήθως γύρω στην ηλικία των οχτώ ετών.

- **Περίπου στην ηλικία των οχτώ ή εννέα ετών**, οι φόβοι του παιδιού αρχίζουν σταδιακά να ελαττώνονται.

### **Όταν οι γονείς δημιουργούν φόβους**

Όσο περιέργο κι αν ακούγεται, οι περισσότεροι επίκτητοι φόβοι δημιουργούνται στα παιδιά από τους ίδιους τους γονείς, χωρίς απαραίτητα οι ίδιοι να το καταλαβαίνουν. Υπάρχουν γονείς που άθελά τους μαθαίνουν στο παιδί τους να φοβάται. Με απειλές και τιμωρίες που προκαλούν τρόμο μπορεί να πετυχαίνουν συχνά το στόχο τους, όπως, για παράδειγμα, να πάει το παιδί για ύπνο για να μην έρθει ο μπαμπούλας και το βρει ξύπνιο ή να φάει το φαγητό του για να μην το πάρει η αστυνομία, παράλληλα όμως δημιουργούν το φόβο μέσα του. Και μόνο στο άκουσμα της απειλής αυτής το παιδί νιώθει πως πραγματικά κινδυνεύει από τα πρόσωπα αυτά, φανταστικά ή υπαρκτά και τρέμει στην ιδέα ότι μπορεί κάποια στιγμή να εμφανιστούν στο δρόμο του. Και αυτή η αντίληψη είναι πολύ ισχυρή, αφού υποστηρίζεται από τα πιο ισχυρά πρόσωπα της ζωής του, τους γονείς του. Για το παιδί είναι πολύ σημαντική η στάση των γονέων του απέναντί του, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο οι ίδιοι ζουν. Έτσι, όταν αυτοί είναι υπερβολικά προστατευτικοί, μαθαίνει πως προστατεύεται τόσο, γιατί υπάρχουν πολλοί κίνδυνοι στον κόσμο που μάλλον δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μόνο του. Όταν αδιαφορούν ή υποτιμούν τους φόβους του, χωρίς να δημιουργούν ένα ασφαλές γι' αυτό περιβάλλον, δεν το βοηθούν να βρει τη δύναμη να τους καταπολεμήσει. Και όταν οι ίδιοι είναι γεμάτοι φόβους, μαθαίνει να αντιμετωπίζει τις καταστάσεις όπως εκείνοι: με φόβο.

## **Τι να κάνετε**

- **Διάλογο.** Αν, για παράδειγμα, πρόκειται για κάποιο φυσικό φαινόμενο, εξηγήστε του τι είναι αυτό που συμβαίνει. Συζητήστε ακόμα και αν πρόκειται για έναν «παράλογο» φόβο. Μην ξεχνάτε ότι για το παιδί ο φόβος αυτός είναι υπαρκτός.
- Προσπαθήστε να το βοηθήσετε να αντιμετωπίσει τους φόβους του, **δείχνοντας πάνω απ' όλα εσείς ήρεμοι.**
- **Καλλιεργήστε το αίσθημα της ασφάλειας.** Ένα παιδί νιώθει ασφαλές όταν νιώθει πως κι εσείς έχετε μια σταθερή στάση και συμπεριφορά.
- **Μάθετε να ακούτε το παιδί.** Τις περισσότερες φορές πίσω από τις λέξεις ανακαλύπτουμε τις πιο σημαντικές πληροφορίες.

## **Τι να μην κάνετε**

- **Αποφύγετε τις απειλές** με φανταστικά ή υπαρκτά ζώα ή άτομα.
- Μην το προσβάλλετε** όταν δείχνει να φοβάται, ακόμα και για κάτι που φαίνεται αστείο. Με το να του λέτε «μην κάνεις σαν μωρό», το μόνο που καταφέρνετε είναι να υποτιμάτε το πρόβλημά του .
- Μην το πιέζετε** να ξεπεράσει το φόβο του. Είναι μια τακτική που τις περισσότερες φορές έχει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

## **«Φοβάμαι το σκοτάδι»**

Πρόκειται για το Νο 1 παιδικό φόβο, αφού σχεδόν όλα τα παιδιά μεταξύ δύο και πέντε ετών τον παρουσιάζουν. Συνήθως αυτός ο φόβος εμφανίζεται σε μια σημαντική στιγμή για το παιδί, όπως όταν μαθαίνει κάτι καινούργιο ή τη στιγμή που γίνεται μια αλλαγή στη ζωή του. Ο βαθύτερος λόγος του φόβο αυτού είναι το άγχος του παιδιού πως θα χάσει τα σημεία αναφοράς του. Μέσα στο σκοτάδι δεν βλέπει τα πρόσωπα που το προστατεύουν, αλλά ούτε το χώρο στον οποίο βρίσκεται.

## **Για να το βοηθήσετε:**

- Καθησυχάστε το και μιλήστε του την ώρα που ξυπνάει.
- Δείξε του πως δεν υπάρχει λόγος να φοβάται, δείξτε του πως δεν είναι κανείς εκεί.
- Ένα φωτάκι αναμμένο θα μπορούσε να διαλύσει το σκοτάδι και να δώσει τη δυνατότητα στο παιδί να βλέπει μέσα σε αυτό.
- Βοηθήστε το παιδί να νιώσει ασφάλεια στο χώρο του.

## **Πότε χρειάζεται η βοήθεια ειδικού**

Συνήθως οι παιδικοί φόβοι με τον καιρό υποχωρούν. Όταν όμως βλέπετε πως επιμένουν και δυσκολεύουν το παιδί ή όταν αντιληφθείτε πως δεν πρόκειται για φόβο αλλά για φοβία, καλό είναι να ζητήσετε τη βοήθεια ενός ειδικού.

Με τη συνεργασία της **Μαρίας Ποθητού** (σύμβουλος γονέων, παιδαγωγός, συντονίστρια σχολών γονέων, μέλος του Πανελληνίου Συνδέσμου Σχολών Γονέων).

Από: Κατερίνα Νικολάου

Πηγή: [.imommy.gr](http://imommy.gr)