

Παιδιά: Φοβίες και φόβοι - ποια η διαφορά τους; ; πώς αντιμετωπίζονται;

και Ζωή



Συντάκτης: Βασιλεία

Δημουλή

(M.Sc.)

παιδοψυχολογίας)

Φόβος: Είναι το συναίσθημα που νιώθω όταν κάτι με τρομάζει και με κάνει να είμαι άβολα και δυσάρεστα κάπου. Συνήθως είναι ανάλογο με το ερέθισμα και όταν το ερέθισμα δεν είναι έντονο, τότε και ο φόβος μου μειώνεται.

Φοβία: η δυσανάλογα έντονη και φοβική αντίδραση σε ένα ερέθισμα που αντικειμενικά δεν προκαλεί φόβο. Πολλές φορές υπάρχει το συναίσθημα του φόβου, ακόμα και στη σκέψη του ερεθίσματος.

Ηλικίες φόβου: Συνήθως έχουμε φόβους όταν μπαίνουμε σε μια καινούρια κατάσταση ευχάριστη ή δυσάρεστη η οποία συνεπάγεται αλλαγή της καθημερινότητάς μας σε ήπιο ή μεγαλύτερο βαθμό.

Για παράδειγμα, τα νήπια νιώθουν συχνά φόβους όταν αρχίζουν να κατανοούν τον κόσμο γύρω τους. Η κάθε νέα εικόνα μετουσιώνεται πολλές φορές σε όνειρα τα οποία θεωρούνται εφιάλτες καθώς τα παιδιά «βλέπουν» ό,τι καινούριο έχουν βιώσει και στον ύπνο τους. [\(περισσότερα...\)](#)