

Παιδική ζωοφοβία: οι αιτίες και η αντιμετώπισή της

Είναι γεγονός ότι κάθε παιδί έχει φόβους και αυτό θεωρείται φυσιολογικό αλλά και αναγκαίο, γιατί συμβάλει στη γνωστική του ανάπτυξη. Πολλοί από τους φόβους της παιδικής ηλικίας είναι φυσιολογικοί. Όταν όμως το παιδί νιώθει έντονο φόβο για κάτι που δεν θεωρείται επικίνδυνο, και ο φόβος αυτός έχει διάρκεια, ένταση και εκφράζεται με υπερβολικές αντιδράσεις, τότε μιλάμε για **φοβία**. Η πιο συνηθισμένη φοβία στην παιδική ηλικία είναι η **φοβία για τα ζώα (ζωοφοβία)** και μπορεί να διαρκέσει για μια ολόκληρη ζωή, αν οι γονείς δεν βοηθήσουν το παιδί να την ξεπεράσει. Η πιο κλασική αντίδραση των παιδιών μπροστά στη θέα ενός ζώου είναι η φυγή, ενώ οι φυσιολογικές τους αντιδράσεις μπορεί να κυμαίνονται από μέτριο άγχος μέχρι και κρίση πανικού. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν αύξηση των καρδιακών παλμών, αίσθημα αδιαθεσίας, δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη, εφίδρωση, ξηροστομία, μειωμένη ικανότητα ακοής και όρασης και αδυναμία στα πόδια. Μόλις το φοβικό αντικείμενο (το ζώο) απομακρυνθεί από το οπτικό τους πεδίο, τότε τα παιδιά ηρεμούν και τα συμπτώματα εξαφανίζονται. Τα πιο πολλά παιδιά αντιλαμβάνονται ότι ο φόβος τους για ζώα μπορεί να είναι και αδικαιολόγητος, όμως νιώθουν ότι δεν μπορούν να τον ελέγξουν.

Μια από τις πιο συνηθισμένες αιτίες για την ανάπτυξη ζωοφοβίας στα παιδιά είναι η οδυνηρή εμπειρία που έζησαν με ένα ζώο, όπως μια ξαφνική επίθεση ενός σκύλου, μια δυνατή δαγκωματιά, ένα βαθύ γρατζούνισμα γάτας, ένας εφιάλτης που περιελάμβανε άγρια ζώα και δεν συζητήθηκε ποτέ, ή ακόμη αν το παιδί βρέθηκε μάρτυρας μπροστά σε μια επίθεση σκύλων απέναντι σε γνωστό ή άγνωστο για εκείνο πρόσωπο.

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας για ανάπτυξη ζωοφοβίας στα παιδιά, είναι οι ίδιοι οι γονείς. Τα παιδιά, κατά κανόνα, υιοθετούν τις φοβίες των γονέων τους, οπότε αν εκείνοι φοβούνται τα ζώα, το σίγουρο είναι πως και τα παιδιά τους επίσης θα μάθουν να τα φοβούνται.

Χρειάζονται ειδικοί χειρισμοί για να βοηθήσουμε ένα παιδί να ξεπεράσει τη φοβία του προς τα ζώα. Δεν πρέπει να πιέζεται το παιδί να έρθει αντιμέτωπο με ένα ζώο, γιατί αυτό θα επιδεινώσει το άγχος του και θα εδραιώσει τη φοβία. Η επαφή πρέπει να γίνεται σταδιακά και μέχρι εκεί που το παιδί αντέχει την παρουσία του ζώου. Καλό είναι να προτιμούνται ζώα που είναι μικρότερα από τα παιδιά, τόσο στο μέγεθος όσο και στην ηλικία. Οι ζωγραφιές και τα παραμύθια είναι μια καλή προσέγγιση για τα παιδιά. Ακόμη, πολύ βοηθητικό είναι να παρατηρούν τα παιδιά τους γονείς να ασχολούνται με τα ζώα, να τα χαϊδεύουν, να παίζουν μαζί τους, να τα ταΐζουν. Αυτό λειτουργεί ως μοντέλο μίμησης για το παιδί και μπορεί να το βοηθήσει.

Αν το παιδί συνεχίσει να φοβάται τα ζώα και αυτό αποκτήσει τη μορφή νεύρωσης, ή της γενίκευσης της φοβίας για όλα τα ζώα, τότε οι γονείς καλό είναι να απευθυνθούν σε κάποιον Ειδικό.