

Anxieties, fears and phobias

Everyone, from the youngest child to the oldest adult, experiences **anxieties and fears** at one time or another. Feeling anxious in a particularly uncomfortable situation never feels very good. However, with children, such feelings are not only normal, they are also necessary. **Anxiety** is defined as “**apprehension without apparent cause**”. It usually occurs when there is no immediate threat to a person’s safety or well-being, but the threat feels real. Anxiety makes someone want to escape the situation as fast as possible. However, a little bit of anxiety can actually help people stay alert and focused. Having fears or anxieties about certain things can also be helpful because it makes children behave in a safe way: a child with a fear of fire would avoid playing with matches.

The nature of anxieties and fears change as children grow and develop:

- **Toddlers around 10 to 18 months** have separation anxiety.
- **Children ages 4 through 6** have anxiety about things that are not based in reality, such as fears of monsters and ghosts.
- **Children ages 7 through 12** often have fears that reflect real circumstances that may happen to them.

As children grow, one fear may disappear or replace another. For example, a child who could not sleep with the light off at age 5 may enjoy a ghost story at a slumber party years later.

Ansie, paure e fobie

Tutti, dal bambino più piccolo all'anziano più grande, sperimentano ansie e paure in un momento o nell'altro. Sentirsi ansiosi in una situazione particolarmente scomoda non si sente mai molto bene. Tuttavia, con i bambini, tali sentimenti non sono solo normali, sono anche necessari. L'ansia è definita come "apprensione senza causa apparente". Di solito si verifica quando non vi è alcuna minaccia immediata per la sicurezza o il benessere di una persona, ma la minaccia si sente vero. L'ansia rende qualcuno che vuole sfuggire alla situazione il più velocemente possibile. Tuttavia, un po' di ansia può effettivamente aiutare le persone a rimanere vigili e concentrati. Avere paure o ansie su certe cose può anche essere utile perché fa comportare i bambini in modo sicuro: un bambino con una paura del fuoco eviterebbe di giocare con le partite.

La natura delle ansie e delle paure cambia quando i bambini crescono e si sviluppano:

- I bambini dai 10 ai 18 mesi hanno l'ansia da separazione.
- I bambini tra i 4 e i 6 anni hanno ansia per cose che non sono basate sulla realtà, come le paure di mostri e fantasmi.
- I bambini di età compresa tra 7 e 12 spesso hanno paure che riflettono le circostanze reali che possono accadere a loro.

Man mano che i bambini crescono, una paura può scomparire o sostituirla con un'altra. Ad esempio, un bambino che non poteva dormire con la luce spenta all'età di 5 anni può godere di una storia di fantasmi in un pigiama party anni dopo.