

Fòbia específica

La principal característica de les fòbies específiques és la por irracional i desmesurada a situacions que no són objectivament perilloses. Les principals fòbies inclouen por a la sang i ferides, por a volar en avió, petits animals, etc.

Les fòbies específiques es manifesten per:

- L'exposició a l'objecte de fòbia provoca una reacció d'ansietat desproporcionada davant l'amenaça real de l'objecte temut.
- Els nens eviten situacions en què es pot fer contacte amb l'objecte temut.
- El nen pot sentir-se feble o covard i perdre l'autoestima quan evita l'objecte de fòbia.

Causes de fòbies específiques:

Les fòbies específiques solen ocórrer durant la infància o l'adolescència i poden persistir en la maduresa. Hi ha evidència que els factors genètics o apresos poden intervenir en aquestes fòbies.

Aquestes recomanacions han de ser tingudes en compte per totes les persones que tenen contacte directe amb l'infant amb fòbies específiques per actuar de manera coherent i que la intervenció tingui èxit.

- Analitzeu què fa por al nen. Exemple: que et poden robar, veure una agulla, veure l'animal.
- Intenta raonar amb ell i parlar de les possibilitats reals que se li pugui robar, que aquest animal li faci mal, etc.
- Ajuda'l a parlar de com es sent en aquestes situacions.
- Ajuda'l a pensar en els pros i els contres de superar aquesta por. Per exemple: "Podré fer-me proves sense haver-ho passat malament, podré estudiar veterinària".

Animar el nen a afrontar aquesta por

- Feu una llista de coses relacionades amb l'animal, la sang, les agulles o les coses fora de casa que fan por. Per exemple: veure fotos d'aquest animal, veure pel·lícules en què apareix sang, etc.
- Ordena cadascuna d'aquestes situacions segons la por que produeixi al nen, de menor a major.
Per exemple:
 - Parlant amb altres persones sobre aquest animal
 - Veure fotos sobre aquest animal
 - Veure pel·lícules/documentals...
 - Passa a prop d'aquest animal ...
 - Contacte
- Animar l'infant a afrontar cadascuna d'aquestes situacions començant per les més fàcils.
- En el moment en què aquesta situació no tingui por de passar a la següent.
- Enhorabona pel progrés.
- Modelar per al nen: donar exemple i ser el primer a acostar-se a l'animal, fer una anàlisi de sang i veure una ferida sense posar-se nerviós.
- Mai forçar el nen.