

الخوف والفوبيا

معظم الأطفال لهم مخاوف كثيرة، وحوالي ٣٤٪ من الآباء يهتمون بهذه المشكلة لأن أولادهم يعانون منها، ولكن نجد أن معظم هذه المخاوف تختفى وتحل محلها مخاوف أخرى، وكلما كبر الطفل فإن خياله وتفكيره ينمو فتتولد مخاوف أخرى جديدة، وتختفى غيرها ويبقى البعض منها. فكلما نما الطفل يكتشف أن الكلب يمكن أن يعض ويؤذي، أو يمكن أن يتعثر في الظلام ويقع، ويبدو هذا قريباً جداً من الحقيقة عند الأطفال الصغار، وعندما يزداد نموهم أكثر يكتشفون مع ذلك أن الظلام لا يحضر الوحوش ويزداد قربهم من الماء والحيوانات، و يبدأ الطفل في تحديد ما يجب أن يخاف منه.

وبما أن الخوف مشترك عند الأطفال نجد أن (الفوبيا Phobia) ليست كذلك، وهي أكثر بكثير من الخوف، فالطفولة الطبيعية تتغلب على الخوف بمرور الوقت، أما إذا استمر الخوف أو ازداد في القوة وانزعج والهلع من ريشة تطير مثلاً فهذه هي الفوبيا، ومع أن الفوبيا تكون نادرة في الأطفال ولكن متى تحدث لهم فهي تترك آثاراً جانبية، ومثال ذلك الطفل الذي يخاف من الماء، ويرفض أن يشارك الأطفال ألعاب الماء بل ويرفض الاقتراب من حمام السباحة؛ مما يجعله أضحوكة.

ومع ذلك فالفوبيا يسهل علاجها وخاصة في الأطفال الصغار، وهنا قد يتساءل البعض هذا السؤال ما الفرق بين الخوف والفوبيا؟

إن الطفل بصفة عامة يكون خائفاً من أي رد فعل نفعالي تجاهه ويحاول تجنبه، و كل الأطفال تخاف من أشياء وتظهر عليهم صور مختلفة من الخوف .

فالأطفال الرضع يظهر عليهم فزع مثل أن يغمضوا أعينهم وينتصب قوامهم، يظهرهم، ويحتمل أن يبكوا عند سماع صوت عال أو رؤية ضوء مفاجيء .

أما الأطفال الأكبر سناً فيظهرون ذلك بالخجل والجنون أو انبكاء والاحتفاء وراء آبائهم فمثل ذلك الخوف يكون طبيعياً ولا خوف على الأطفال من المرور بمثل هذه التجارب؛ حتى يتفهموا هذه الأشياء التي تخيفهم .

وهذا الخوف يتغير بمرور الوقت، وكل خوف يقلل من نفسه بالتدرج ويضمحل بمرور الوقت .

ونشير هنا إلى أنه لو زاد الخوف بمرور الوقت، يجب علينا أن نتيقن أننا أمام مشكلة . . أما إذا زاد الخوف بصورة كبيرة يصل إلى درجة الهلع هنا سميهِ فوبيا .

وقد يسمى الخوف (الفوبيا) عندما يخاف الطفل من موقف معين لا يستدعي كل هذا الخوف أو لا يستحق خوفاً على الإطلاق، كأن يسير الطفل بعيداً عن طريقه بعمارتين؛ فيتجنب المرور بجانب الكلب المربوط في الحديقة أو خلف السور، هذا طبعاً غير معقول، أما إذا كان الكلب يجرى وراءه فهذا الموقف يستحق الخوف فعلاً .



تعريف الخوف المرضي: "Phobias"

المخاوف المرضية تمثل الاستجابة العصابية الأولى للأطفال، وذلك ما يجعل كثير من علماء النفس يعتقدون أن العصاب عند الأطفال هو المخاوف المرضية.

والمخاوف المرضية تمثل نقطة البداية في كثير من الحالات العصابية، والنهائية، كما أنها تعتبر عاملاً مشتركاً بين هذه الحالات..

ولقد وجد أن وراء كل عصاب توجد نواة من هستيريا القلق، والمخاوف المرضية، أوضح أن المخاوف المرضية هي مخاوف متشبثة حضارية، غير واقعية، فالخوف والرعب لدى المريض بالمخاوف المرضية، حضاري في طبيعته، وهي خوف مبالغ فيه يصل إلى حد الرعب من موضوع أو موقف معين لا يتمثل في حد ذاته مصدر الخطر، وهذا الخوف حضاري في طبيعته، بمعنى أن الشخص يدرك عدم معقولية وعدم منطقية، ورغم ذلك، فإن هذا الخوف يسيطر عليه ويحكم سلوكه.

والمخاوف المرضية تختلف عن القلق، على الرغم من أنها صورة من صور القلق العصابي، فالقلق خبرة انفعالية مؤنمة غير محددة المصدر، ومن ثم يصعب تجنبها وأثناء محاولات الفرد لتجنب هذا التوتر.. فإنه يزيح هذا القلق أو يسقطه على موضوع خارجي، يتمكن من تجنبه، ومن ثم يمكن رد المخاوف المرضية إلى عملية التجنب.

ويضيف الآن العلماء المخاوف المرضية تحت الاستجابة الخوفية

المرضية ، والاستجابة الخوفية ذات عنصرين أحدهما سلوك المريض الذي يمكنه . إذا لم يكن أمامه عائق . من تجنب الشيء أو الموقف الذي يسبب له القلق . والثاني وهو عادة يختبئ بشكل جيد هو الطاقة الكامنة لاستثارة لقلق المزيج في داخل شخصيته .. بالتالي فالسلوك هنا هو استجابة فيها تجنب الأثم الداخلي .. هذا الأثم ينتشر في داخل الجسم ويربط بين التوتر وتوقع حدوث مصيبة والاكتئاب ، ودرجات متفاوتة من الاستجابات الشدّة المؤقتة كخفقان القلب والضعف المتناهي والعرق وغيرها من الأعراض .

وتعتبر المخاوف أساساً توقعاً لخطر أو لحدث مؤلم، أي لارتباطه بخبرة سابقة غير سارة، والطفل لا يفرق بين الخطر الحقيقي، والخطر الوهمي فقد يكون الخوف من الظلام لتوهم الطفل وجود أشباح تهدده، أو قد يكون مهماً لارتباطه بخبرة سابقة مؤلمة .

ومن أهم مخاوف الطفل في هذه المرحلة الخوف من الأشياء الواقعية أو من مثيرات أو من توقع أو تخيل لخطر وهمي .. ولا شك أن قدرة الطفل على التصور أو التخيل في هذه الفترة تلعب دوراً مهماً في التأثير على الاستجابة الانفعالية، من حيث إنها تساعد الطفل على خلق مخاوفه بنفسه وتصور أشياء لا وجود لها ..

فالطفل يتعلم الخوف مما يخافه الكبار في أسرته، فهو يبدي استعداداً قوياً لالتقاط مخاوف ولديه، ولهذا فإن معظم المخاوف مكتسبة فالطفل يتعلم ذلك الخوف ويكتسبه في المنزل من أسرته .



أهمية الخوف

يعد الخوف ذا أهمية للطفل، إذا لم يصبح حاداً فالمخاوف العادية تعمل كتحذيرات للطفل من الأخطار. ولسوء الحظ فإن كثيراً من الأطفال يتعلمون الخوف من أشياء غير ضارة أو مؤذية، وهذا يكون الخوف معطلاً للأفعال التي يقوم بها الطفل، والتي قد تكون مفيدة وممتعة له، ويعمل الخوف أيضاً كوسيلة للاتصال مع الآخرين. وهو أمر مهم لدى كل الأطفال وعلى الأخص أولئك الأطفال ذوي القدرة اللغوية المحدودة. فلو أمكن للطفل أن يفهم ويدرك من خلال التغيرات الجسمية وتغيرات الوجه الظاهرة في طفل آخر أو شخص آخر أنه في موقف خوف. إن عوامل الاتصال هذه تكون بمثابة تحذير من خطر معين. كما أن عوامل الاتصال هذه تمكنه من التعرف على زملائه الذين يتصفون بالشجاعة وزملائه الذين يتميزون بالخوف الشديد، وكلها حقائق يبين على أساسها أحكامه عليهم، وفي ضوءها يقرر مطالبه منهم، ومن منهم يمكن أن يتخذه كرفيق اللعب وخلافه.



وظيفة الخوف والفوائد التي يمكن أن يؤديها

- 1- ليس من شك في أن للخوف بحالته الطبيعية فوائد عديدة، نذكر منها:
أ- اعتباره وسيلة نافعة للوقاية من الأذى، فالخائف يتجنب الأعمال المضرّة ويتنمى لديه شعور الحرص والحذر.
- 2- اعتباره وسيلة تهيؤ واستعداد لأي عمل سبق، وخاف منه من، خلال إجراء التعديلات في السلوك أو الاستفادة من الأخطاء السابقة، والعمل بنصائح تعزز إمكانيات الصواب.

وعنى الرغم من أن الناس لا يمتدحون الخوف كثيراً، فإن هناك ظروفاً معينة يعنى فيها المشرفون على شئون طفل صغير لو كان يحس الخوف فعلاً أو على الأقل لو كان أكثر حذراً، عندها لا يخاطر في تسلق حافة قد تؤدى به إلى منزلق بعيد، أو يبتلع ما تصل إليه يده من الأدوية في البيت أو الإمساك بعوقد تتأجج فيه النيران.

والخوف هو أحد الانفعالات الأولية البدائية الفطرية وينشأ الخوف عندما يواجه الفرد موقفاً خطيراً؛ فزداد نبضات قلبه ويسرع تنفسه ويجف لعابه ويرتعد جسده، وتتقلص عضلات وجهه، وقد يصيح أو يصرخ وترتجف الكلمات على شفاهه ويتلعثم فلا يكاد يدرى ما يقول، وتؤدى به هذه التغيرات إلى الجرى هرباً أو الاختفاء من مواجهة الموقف المخيف بأية طريقة يحافظ بها على حياته.

المثيرات الأولى للخوف عند الطفل هي الأصوات العالية والشعور

بالوقوع في مكان مرتفع . ولقد أوضح القرآن هذا الشعور في الآية الثانية ..
* ومن يشرك بالله فكأنما خر من السماء فتخطفه الطير أو تهوى به الريح
في مكان سحيق* ثم ينطور الخوف تبعاً لمراحل النمو فيخشى الطفل الغرباء
في سنى المهد والطفولة المبكرة، ثم يفزع من الأماكن الغريبة الفاتحة، ثم
يستطرد في حياته فيخشى الموت حينما يدرك معناه في طفولته المتأخرة
وبلوغه .

و هكذا تنمو مخاوفه حتى تتصل من قريب بالمخاوف المعنوية كالخوف
من الفشل والضحية واللوم والنقد . وينفر الطفل من كل ما يتصل بعثيرات
خوفه فيخاف من القملط .. يخاف ملمسها وصورها، وكل ما يدور حولها
في القصص والأحاديث، وقد يشذ به السلوك فيخشى أن يلمس بيده فروة
الرأس أو شعر الأرنب والكلب . وتدل أبحاث جيرسيا وهولمز على أن
مخاوف الطفل تتأثر بمستوى نضجه ومراحل نموه . فالطفل في نهاية عامه
الثاني للميلاد لا يخشى الأفعال . وقد يذله أن يتناولها بيده ويلعب بها،
وهو في منتصف السنة الرابع يحترس منها ويستعد عنها، ثم يتطور هذا
الاحتراس في نهاية السنة الرابعة إلى خوف واضح شديد .

وتؤكد دراسات هاجمان أن مثيرات الخوف عند الطفل فيما بين الثانية
والسادسة من حياته تتلخص في الخوف من الخبرات الماضية المؤلمة
كالخوف من علاج الأطباء والخوف من الأشياء الغريبة والحيوانات، التي
ثم يألفها الطفل من قبل والخوف؛ مما يخشاه الكبار .. فهو يقلد أهله وذويه
في خوفهم من العواصف والظلام والشياطين؛ أي يخضع الطفل في
مخاوفه لأنماط الثقافة التي تهيمن على بليته وتؤثر فيها . ويبدأ الخوف عند
الطفل في مظهره العام على صورة فزع عميق، يبدو على أسارير الوجه ثم
يتطور إلى هروب تسبقه رعشة ورعدة وصراخ، وتصاحبه تغيرات عضوية
داخلية مختلفة، ويتطور التعبير اللفظي عن الخوف من الصراخ إلى التصياح

إلى الكلام المتقطع ثم إلى الكلام المستمر، الذى يسفر فى لهجته وأسلوبه عن المخاوف المختلفة . وتنتقل عدوى الخوف بين الأطفال فى سرعة غريبة ، وتؤدى بهم إلى مسالك شاذة منحرفة .

وقد يتطور انفعال الخوف فى بعض الحالات .. فيصبح حالة شاذة، ويسمى عندئذ بالرهاب أو الخوف المرضى .

والمخاوف المرضية من الثعبان مثلاً تنغص على الفرد حياته، وقد يصاب بنوبات هستيرية، وصياح جنونى عندما يرى الثعبان أو صورة الثعبان أو جلد الثعبان، أو عندما يسمع كلمة ثعبان نفسها. وهذا النوع من المخاوف المرضية لا يختلف عن الخوف العادى إلا فى حدته ومظهره، وهناك نوع آخر من المخاوف المرضية التجارب القاسية المؤلمة التى يتعرض لها الطفل ولا يقوى على احتمالها. فعندما يفزع الطفل الصغير من الكلب فزعاً شديداً .. فإنه يدل بذلك على أن الكلب ارتبط فى عقله بذكرى مؤلمة، كأن يكون الطفل قد تعرض من قبل لكلب ضال فعضه أو نبج فجأة فى وجهه نباحاً شديداً. والطفل كما نعلم يخاف من الأصوات المرتفعة المفاجئة، وقد ينتقل الخوف من الكلب نفسه إلى الخوف من المكان الذى اعتدى الكلب فيه على الطفل .



تطور استجابات الخوف عند الأطفال ومظاهرها

تشبه استجابة الخوف لدى طفل عمره ثلاث سنوات تلك الخاصة بالعجز وانعدام الحلية. ووسيلة الطفل في الحصول على العون والمساعدة هو الصراخ، كما أنه يخفي وجهه ويتعد قدر استطاعته عن الموضوع المخيف. وبعد أن يتعلم الحبو والمشي نجده يختفي خلف شخص أو قطعة أثاث ويظل مكانه حتى يهدأ الخوف أو حتى يشعر أنه أصبح في أمان إذا ما خرج من مخبئه. ويتقدم الطفل في العمر، يتحكم في الاستجابات العنوية للخوف تحت تأثير الضغوط الاجتماعية. فتتوقف استجابات الصراخ، ولكن تبقى تعبيرات الوجه المرتبطة بالخوف، كما يتصحب بعيداً عن الموضوعات الضخيفة ولا يحاول الطفل الأكبر سناً أن يخفي خوفه فقط. بل إنه يحاول أيضاً أن يتعد عن أي موقف يظن أنه قد يخيفه.. فإذا ما ووجه بمثير للخوف فقد يعبر عن خوفه بصورة غير مباشرة عن طريق أداء حركي عام، يشبه إلى حد كبير حالة الاندفاع الحاد أكثر منه استجابة خوف.

ويؤثر تطور الخوف على نحو طبيعي بتاريخ الطفل، وبالوضع الذي تحدث فيه المواقف المثيرة للخوف. ويرتبط ميل الطفل إلى الاستجابة الذاتية للخوف على نحو وثيق بانحساسية الوراثة الخاصة بجهازه العصبي الذاتي. ومن المعتقد أن التأثيرات البيئية المبكرة جداً وحتى تلك التي تعود إلى بيئة الطفل الأول - رحم الأم - تجعل الطفل حساساً على نحو خاص، بحيث تكون استجابته للخوف زائدة، وهناك ما يشير إلى أن الطفل قد يغدو أكثر عصبية ونوتراً، إذا وقعت أمه أثناء حملها به، تحت تأثير العصاب

الشديد. وقد تقوم لخبرات المرضية المخيفة جداً بإشراط الطفل، بحيث
شعر فيما بعد بخوف حاد، في الأوضاع المشابهة، ويمكن لهذا الإشرط أن
يستمر طويلاً، وتعبير آخر يتعلم الطفل: «القلق» عن طريق ربط الخبرة غير
المنارة بوضع عين. والأهم من ذا هو أن كل الأطفال وبخاصة الأطفال
الذين يبدأون الحياة ولديهم استعداد طبيعي للقلق - عرضة للعدوى بأثر
الانفعالات التي يعبر عنها والدهم، فهم مستعدون للانتقال أدنى التلميحات
التي تفصح عن مشاعر والدهم. كما تنتقل بعض المخاوف إلى الأطفال
على نحو لا شعوري ولا يقتصر انتقالها على الطريقة الكلامية فقط، بل
يمكن أن تنتقل عن طريق الإيماء أو الموقف. فقد تبين أن الأمهات اللواتي
احتفظن بهدوئهن أثناء الغارات الجوية في الحرب العالمية الثانية، أنشأن
أطفالاً يميلون إلى الهدوء، بينما نقلت الأمهات الضائقات خوفهن إلى
أطفالهن. والتأكيد على أهمية هذه العدوى الانفعالية، لا ينطوي على أية
مغالاة؛ إذ تبين وجود ارتباط بين عدد وأنواع مخاوف الإخوة والأخوات
كما تبين وجود ارتباط بين مخاوف الأم والطفل. فكلما كانت الأم أكثر
هدوءاً أو استرخاءً، كانت أكثر نزوعاً نحو تخفيض الحرارة الانفعالية
لأطفالها.



المخاوف المميزة للأعمار المختلفة

لكل عمر مخاوف معينة تؤكد الأبحاث أن مخاوف الطفل في سن الثانية تختلف عن مخاوفه في سن الثالثة والخامسة. ويوضح الجدول التالي المخاوف الشائعة لكل عمر:

العمر	نوع المخاوف
٢ ← ٢,٥	الخوف من: القاطرات، الرعد، الناقلات الضخمة، المكائن الكهربائية.
	والخوف من انفصال عن الأم وقت النوم، خروج الأم أو مغادرتها المنزل، المطر والرياح.
	مخاوف من الأحجام الضخمة خاصة الناقلات.
٣ ← ٤	الخوف من: الأتعة، الظلام، حيوانات، رجال الشرطة، اللصوص.
	مغادرة الأم المنزل، خاصة ليلاً
	الظلام، الحيوانات البرية، مغادرة الأم المنزل خاصة بالليل، ومخاوف واقعية كالخوف من الإيذاء والأشجار والاختناط.
	مخاوف مكانية: الخوف من الضياع أو فقدان، الخوف من الغابات والأماكن الموحشة، الخوف من بعض العناصر الطبيعية
٥ ← ٦	الخوف من النار، الماء، الرعد، البرق، الخوف من النوم المنفرد، البقاء في المنزل أو في حجرة، الخوف من ألا يجد

الأم بعد العودة لمنزله، أو أن يحدث لها أذى، أو أن تموت
الخوف من أن يعتدي عليه أحد بالضرب، الخوف من
الجروح والدم، والمزيف.

٧ سنوات تستمر المخاوف في الانتشار لتشمل:

الظلام، الثمرات الضيقة، تفسير الظلام على أنها أشباح أو
كائنات

٨ سنوات تتضاءل عموماً المخاوف في هذه الفترة، وتختفي المخاوف
من الماء، وتقل مخاوف الظلام بشكل ملحوظ.

٩ سنوات ومن أهم مخاوف هذه الفترة الخوف من الحيوانات خاصة
الثعابين والحيوانات الوحشية.

١٠ سنوات الخوف من النار والمجرمين أو القتل أو اللصوص.

ويقسم بعض الباحثين المخاوف المميزة للأعمار المختلفة

على النحو التالي:

المخاوف النوعية لمرحلة المهد:

وهي الأصوات المرعجة العالية والحيوانات والغرف المظلمة والأماكن
المرتفعة والتغير المفاجيء والوحدة والألم والأشخاص الغريباء والأماكن
الغريبة وبعض الأشياء.

المخاوف النوعية لمرحلة الطفولة المبكرة:

وأطفال هذه المرحلة يخافون عادة من أشياء أكثر من أطفال المهد أو
المرحلة التالية، ويعتبر سن (٢-٦) من العمر قمة بالنسبة لمخاوف معينة
في نمط النمو العادي، فالطفل في هذه المرحلة أكثر قدرة من طفل مرحلة
المهد على معرفة أن هذه المخاوف قد لا تكون موجهة له شخصياً.

المخاوف النوعية للطفولة المتأخرة:

تتركز مخاوف أطفال مرحلة (١٢-٧) على الأخطار الوهمية وفوق ما وراء الطبيعة وأخطار البعد والعمق وانطلام والكائنات انحية المرتبطة بالاطلام والموت والضرر والأذى، وعلى بعض العناصر مثل الرعد والبرق، وعلى بعض الشخصيات التي قرأ عنها من القصص والسينما والروايات والتلفزيون.

كما يوجد لدى هؤلاء الأطفال كثير من المخاوف، التي تتعلق بالذات والمكانة، فهم يخافون القشر أو أن يسخر منهم أحد، أو من أن يكونوا مختلفين عن الجماعة. ويصرف النظر عن عمر الطفل، فإن الصفة الأساسية في كل مثيرات الخوف هي أنها تحدث فجأة ودون توقع، ولا يكون لدى الطفل الفرصة لأن يتكيف معها.

ويتقدم الطلق في العمر وازدياد نموه الإدراكي، فإنه يتمكن من التكيف السريع مع الظروف المفاجئة غير المتوقعة، وتقع كثير من مخاوف نلسن نفسها الأطفال الأكبر سناً تحت قائمة القلق والانزعاج.

ونجد في كل عمر بعض الحالات التي تنشأ عن القاعدة المميزة نلسن نفسها. وهذه الحالات تعكس بعض الفروق الفردية في النمو العقلي والجسمي، كما تعكس اختلافات في الخبرات التي يمر بها الفرد، والتي نجد ما يتعلم الأطفال.

وهناك من صنف الخوف خلال مراحل نمو الطفل على النحو

التالي:

السنة الثالثة والنصف من العمر:

يخاف الطفل في هذه السن من أي شيء، فهذا العمر هو عمر الاضطراب والقلق.

السنة الرابعة من العمر:

الخوف من الآلات وأصواتها ومن الناس الكبار في السن ومن الحيوانات ومن مغادرة الأم للمنزل وخاصة في الليل.

السنة الخامسة من العمر:

يبدو للطفل في هذا السن أقل خوفاً.. قليل الخوف من الحيوانات.. كثير الخوف من الظلام ومن الأصوات كالرعد والمطر ومغادرة الأم للمنزل وخاصة في الليل.

السنة الخامسة والنصف من العمر:

كثير الخوف وخاصة من الأصوات، وكثير الخوف من أن يترك وحيداً في مكان مظلم أو غرفة.. كثير الخوف بأنه سيفقد أمه يوماً من الأيام.

السنة السادسة من العمر:

الخوف من الحيوانات الكبيرة الحجم والخوف من الحشرات الصغيرة. والخوف من بعض العناصر كالرعد والبرق والمطر والنار والخوف بأنه سيفقد أمه يوماً من الأيام، والخوف من الدم ومن أي جرح، الخوف من أن يكون متأخراً في الصباح عن المدرسة.

السنة السابعة من العمر:

الخوف من الأشباح ومن الظل، الخوف من أي شخص مختبئ تحت السرير، يحاول التغلب على الخوف عن طريق طلبه من بعض الأشخاص

ليرافقوه إلى الأماكن الخالية، الخوف من أنه سيفقد الحب المعطى له من قبل والديه أو من أصدقائه أو من مدرسيه، الخوف كثيراً من الأشياء التي يتعرض لها من خلال مشاهداته للتلفزيون.

السنة الثامنة من العمر:

قليل الخوف في هذه المرحلة وأحياناً يخاف من أن يفقد الحب المعطى له من قبل الآخرين، كثير الخوف من الظلام، وبالنسبة للبنات.. فإنهن يخفن في هذه المرحلة من الرجال الغرباء.

السنة التاسعة:

مخاوف قليلة جداً في هذه المرحلة وتختلف من طفل لآخر، مخاوف من الفشل في المدرسة وعدم النجاح في دروسه، ويبدأ الخوف من الموت في هذه المرحلة.

السنة العاشرة حتى الثانية عشرة:

تقل المخاوف وتبدأ بعض الاضطرابات، ويتعلق معظم هذه الاضطرابات بالدراسة والواجبات والتأخر عن موعد المدرسة. أما المخاوف فنحصر في الخوف من الأماكن العالية وبعض الزواحف.

وتشكل المخاوف جزءاً مهماً من نمو الأطفال وحياتهم، تنمو معهم حتى مرحلة النضج، لذا يجب مساعدة الأطفال على تخطي مخاوفهم منذ الطفولة، حتى لا ترافقهم وتشكل لهم العقدة. والمخاوف المرضية تختلف عن المخاوف العقلانية المشروعة التي يحسها الراشدون، ومخاوف الأطفال هي في منزلة بين المنزلتين، مخاوف مؤقتة، تزول مع نموهم إذا عولجت وتتحول إلى دائمة وإلى عقد إن هي أُممت..

وكذلك يمكننا أن نأخذ نقيض الخوف فانعدام الخوف في شخص ما أمر غير عادي وهو نادر للغاية، ويغلب أن يكون سببه قلة الإدراك، وذلك كالطفل الذي يكون في سن الثانية ويرى لأول مرة في حياته عقرباً تجرى قد يظنها (كما حدث فعلاً) لعبة لطيفة يحسن إمساكها واللعب بها، والسبب في ذلك أن لطفل لا يدرك خطر هذا الكائن المتحرك غير المألوف، وكثيراً ما يحدث أن يكون الطفل ضعيف العقل فيقوم بأعمال تدل على عدم إدراكه مواقف الخطر أو الضرر.

والخوف الطبيعي المعقول مفيد لسلامة الفرد، أما ما عدا ذلك فهو ضار بشخصية الفرد وسلوكه .

