# Детската психология и страха

Философията на психолога Фроид е основана на тезата, че повечето страхове на децата идват от възпитанието на родителите или са продиктувани от преживяванията им през първите три години от живота им. Мъчителния опит, придобит през първите години на детството е често пъти подтиснат и се проявява през останалите етапи на развитието на човека. Това е установено и в последните изследвания по психология на страха. Страховете са насъбрани от ранното детство. Всъщност, някои от тях, дори и действия на предпазно поведение са специфични случаи, с изключение разбира се на нелогичните фобии. Когато дете преживее нещо неприятно за него, продиктувано от определен стимул, то има тенденция да развива страх към същия този стимул. Когато стимулът е наистина болезнен (например, остър предмет като нож) детето ще се опита да избегне този обект или ситуация, като изгради самозащита. В такива ситуации, страхът помага на детето да се справя.

Що се отнася до бебетата, някои психолози все още спорят дали неволни рефлекси трябва да се възприемат като продукт на страх. Два от тези “несъзнателни” рефлекса са: (1) стряскане (когато детето внезапно се стресне от непознат звук или допир или при усещане за падане) и (2) рязко отдръпване (когато детето се отдръпва от болка или неволно от физически болезнен стимул, какъвто е допир с топъл предмет).

С течение на времето, страховете на детето намаляват, продиктувано от житейския му опит. Въпреки, че някои от тях са оправдани (както ухапването от кучета или други свирепи животни), то повечето са продиктувани от фантазията ни (като например страха от призраци и чудовища). Тези страхове се появяват често в сънищата на децата. И ето защо повечето от тях се страхуват от тъмното, както и да остават сами в стаята си и им въздействат преди лягане. Това се случва обикновено вечер след филм на ужасите. Тяхното въобръжение достига такива размери, че те дори могат да повярват, в действителното съществуване на това което са видели преди малко.

# Има четири групи страх или фобии при децата

Страховете в детството най- често се делят на четири групи. Както споменахме по- рано, някои от тях са страхове, продиктувани от преживяното и емоционалното развитие на детето, но други то може да носи през всички стадий на своето развитие. В тези случаи неговите родители няма от какво да се притесняват.

1. **Фобии към определени животни.**

Този страх обикновенно се среща при децата от 3 до 5 годишна възраст. Пример за такива страхове са айлурофобия (страх от котки), арахнофобия (страх от паяци) и пирофобия (страх от змии).

1. **Фобии към определени ситуации.**

По време на първите 6 месеца от развитието си детето се страхува от силни шумове. В периода от началото на седмия месец и преди навършване първата си годинка, то се страхува обикновенно от височини (айрофобия) и дори от неочакваното. Някои примери за подобни фобии са айхмофобия (страх от остри предмети), бронтофобия (страх от гръмотевици), менофобия (страх от това да останеш сам) и никтофобия (страх от тъмното).

1. **Социални опасения.**

По време на осмия месец от развитието си, детето развива страх от непознати (ксенофобия) и дори от хора от обкръжението си (антрофобия). Но родителите са длъжни да са до тях и да се опитат да ги предпазят. Някои от тях могат да развият страх дори от порастване. Най-известната разновидност на тази фобия е страха от училището. Психолози установяват, че страха на тинейджъри, страдащи от тази фобия, се дължи именно на напускането на своя дом и разделянето със семейства им.

1. **Агорафобия.**

Това е страх от открити пространства и обикновено е характерна за деца на възраст между две и четири години. Тези деца се страхуват да излизат от вкъщи, както и да празнуват или организират партита извън “безопастния” им дом.

# Преодоляване на страха

По време на своето израстване, ако детето не е в състояние да се справи със своите страхове, и дори да контролира живота си в даден момент, нещо трябва да промени това състояние. Един от начините да ги превъзмогне е чрез моделиране на съзнанието. Ако то наблюдава, че повечето хора не се страхуват от нещо, от което то се страхува, може да помисли и да превъзмогне тази фобия. В изследване на поведението на Бандура, Грусек и Менлов (1967), където в осем кратки сесии взеха участие деца в предучилищна възраст, чийто страх бяха кучета. Те са наблюдавали поведението на дете, което си играело с куче. По-късно 2/3 от тях също започнали. Друг начин да превъзмогнат своите страхове е чрез систематични десенсибилизации. При тях детето постепенно опознава обекта, пораждащ страх.

Морис и Краточвил описаха в своята книга “Тълкуване на детските страхове и фобии”, какво са научили по време на тези терапии:

1. Страхът не се заучава
2. Вамопознанието не е достатъчно, за да се преодолее фобията. По време на терапията, страхът вече е взет под внимание.
3. Старховете и фобиите са пример за поведението на детето и са специфични за определена ситуация.
4. В лечението се набляга на настоящето, и
5. Целта на терапията е специфична. Тъй като страха е обект на индивидуална ситуация, конкретното му преодоляване също трябва да бъде фокусирано върху специфичния и единствен, уникален случай.