

Nərmin Cavid qızı İSRAFİLOVA
Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: narminisf2000@gmail.com

UŞAQLARDA QORXUNUN PROFİLAKTİKASI

Xülasə

Bu məqalədə uşaqlarda qorxunun qarşısını almaq üçün profilaktik tədbirlərin əhəmiyyəti müzakirə olunur. Qorxu uşağın inkişafının təbii bir hissəsi olsa da, onun xroniki hala gəlməsi uşağın emosional və sosial inkişafına mənfi təsir göstərə bilər. Bioloji, psixoloji və sosial yanaşmaları əhatə edən profilaktik tədbirlər uşaqların qorxularının azalmasında mühüm rol oynayır. Məqalədə valideynlərin, müəllimlərin və mütəxəssislərin roluna xüsusi diqqət yetirilir, həmçinin, praktik tövsiyələr təqdim olunur.

Açar sözlər: Uşaqlar, qorxu, profilaktika, emosional dəstək, psixoloji inkişaf

UOT:159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/VEXD1956>

Giriş

Uşaqlarda qorxu həm təbii, həm də öyrənilmiş davranış formasıdır. Uşağın təhlükəsizlik hissini təmin etmək və onu qorumaq üçün bu emosional reaksiya vacibdir. Lakin bəzən qorxular uşağın həyat keyfiyyətinə mənfi təsir edə bilər və uzunmüddətli psixoloji problemlərə yol açmağa bilər. Qorxunun yaranmasında müxtəlif bioloji, psixoloji və sosial faktorlar iştirak edir, lakin bu faktorları öncədən idarə etmək və uşaqlara emosional dəstək göstərmək mümkündür. Məqalə qorxuların profilaktikasına yönəlməmiş yanaşmaları araşdırır və valideynlər, müəllimlər və mütəxəssislər üçün praktik üsullar təqdim edir.

Əsas mətn

Uşaqlarda qorxu onların inkişaf dövrlərində yaşadıkları müxtəlif situasiyalara qarşı verdikləri təbii və adaptiv reaksiyadır. Qorxu reaksiyası uşağın təhlükələrdən qorunmasını təmin edən əsas müdafiə mexanizmidir. Lakin bəzən bu reaksiya həddindən artıq güclü ola bilər və uşağın gündəlik fəaliyyətinə mənfi təsir göstərə bilər.

Uşaqlarda qorxular müxtəlif yaş dövrlərində meydana çıxmaqla yanaşı onların emosional, sosial və intellektual inkişafına təsir edə bilər. Bu qorxuların profilaktikası və müalicəsi zamanı valideynlər və mütəxəssislərin rolu vacibdir.

Aşağıda qorxunun qarşısını almaq və psixoterapiya vasitələri ilə bağlı əsas prinsiplər və nümunələr təqdim olunur.

- Təhlükəsiz mühitin yaradılması

Uşaqların özlərini təhlükəsiz hiss etmələri üçün ev mühiti olduqca vacibdir. Uşağın ətraf mühiti təhdidlərdən azad olmalı və valideynlər onlara dəstək göstərməlidirlər.

Nümunə: Əgər uşaq qaranlıqdan qorxursa, otağa gecə lampası qoymaqla onun narahatlığını azalda bilərsiniz.

- Düzgün ünsiyyət

Uşaqların qorxularını ifadə etmələrinə şərait yaratmaq lazımdır. Valideynlər uşaqların emosiyalarını diqqətlə dinləməli və onlara anlayışla yanaşmalıdırlar.

Nümunə: Uşaq tək qalmaqdan qorxdığını deyirsə, ona bunun normal bir hiss olduğunu izah edərək qorxusunun səbəbini anlamağa çalışın.

- Müsbət nümunələr göstərmək

Uşaqlar ətraflarındakı böyüklərin davranışlarını müşahidə edir və öyrənirlər. Valideynlər öz qorxularını idarə edə bilməklə uşaqlara nümunə ola bilərlər.

Nümunə: Əgər valideyn hündürlükdən qorxmur və bunu uşağa göstərə bilirsə, uşaqda bu qorxunun yaranma ehtimalı azalır.

- Mütənasib məlumatın verilməsi

Yaşına uyğun olmayan qorxulu məlumatlar uşaqlarda narahatlıq yarada bilər. Məlumatın uşağın yaşına və inkişaf səviyyəsinə uyğun olması vacibdir.

Nümunə: Təbii fəlakətlər barədə məlumat verərkən, uşaqlara qorxutmaq əvəzinə, onların necə təhlükəsiz olacağına dair sadə tövsiyələr təqdim edin.

Qorxuların psixoterapiyası üçün isə aşağıdakılar istifadə edilir:

1. Oyun terapiyası

Uşaqlar oyun zamanı qorxularını ifadə edə bilərlər. Psixoterapevtlər oyundan istifadə edərək uşağın qorxusunun səbəbini aşkara çıxara və bu qorxunu aradan qaldırmağa kömək edə bilərlər.

Nümunə: Qorxulu heyvanlardan çəkinən uşaqla yumşaq oyuncaqdan istifadə edərək rol oyunu qurmaq.

2. Nəfəs və relaksasiya texnikaları

Uşaqlara düzgün nəfəs alma və relaksasiya metodlarını öyrətmək onların qorxu və narahatlıq səviyyələrini azaltmağa kömək edir.

Nümunə: Qorxu hissi zamanı uşağa yavaş və dərinləndirən nəfəs almağı öyrətmək.

3. Mərhələli yanaşma (desensitizasiya)

Uşağın qorxusunun mənbəyinə tədricən yaxınlaşdırılması onun bu qorxunu daha asan idarə etməsinə şərait yaradır.

Nümunə: İt qorxusu olan uşağı əvvəlcə it şəkillərinə, sonra isə kiçik və sakit bir itə yaxınlaşdırmaq.

4. Müsbət möhkəmləndirmə

Uşaq qorxu ilə mübarizə apardıqda onu müsbət bir şəkildə həvəsləndirmək vacibdir.

Nümunə: Uşaq qaranlıq otaqda qısa müddət qaldıqda, ona bu cəsarətinə görə təşəkkür etmək və mükafatlandırmaq.

Uşaqlarda qorxunun profilaktikası və psixoterapiyası zamanı əsas məqsəd onların özlərini təhlükəsiz və dəstəklənmiş hiss etmələrini təmin etməkdir. Valideynlər və mütəxəssislər birlikdə çalışaraq uşaqların bu qorxuları idarə etmə bacarıqlarını inkişaf etdirə bilərlər. Müvafiq müdaxilələr vaxtında aparıldıqda, uşaqlar daha sağlam emosional inkişaf yolu ilə böyüyə bilərlər.

Qorxu reaksiyası insanın sinir sistemi tərəfindən idarə olunur və üç əsas mərhələdən ibarətdir:

1. Təhlükənin dərk edilməsi: Uşaq real və ya xəyali bir təhlükəni hiss edir.

2. Fizioloji dəyişikliklər: Beyin təhlükəni dərk etdikdən sonra orqanizm stress hormonları [adrenalin və kortizol] ifraz edir, ürək döyüntüsü artır, nəfəs sürətlənir və əzələlər gərginləşir.

3. Davranış reaksiyası: Uşaq ya qaçmaq, ya gizlənmək, ya da donub qalmaq kimi davranışlarla reaksiya göstərir.

Uşaqlarda qorxu reaksiyasının səbəbləri aşağıdakı şəkildədir:

1. Bioloji səbəblər:

- Genetik meyillilik.
- Sinir sisteminin hiperaktivliyi.
- Beynin emosional reaksiyaları idarə edən amigdala adlı hissəsinin həssas olması [9].

2. Psixoloji səbəblər:

- Travmatik təcrübələr [məsələn, qəza, itki və ya zorakılıq].
- Fantaziyaların təsiri [məsələn, xəyali canavarlar].
- Dəstək çatışmazlığı və ya tək qalmaq qorxusu.

3. Sosial səbəblər:

- Valideynlərin həddindən artıq qoruyucu davranışı [6].
- Qorxutma ilə tərbiyə üsulları.
- Media və sosial mühitin təsiri [məsələn, qorxulu hekayələr və ya filmlər].

Qorxu reaksiyasının formaları aşağıdakı kimidir:

1. Ani qorxu: Tez keçən və qısa müddətli reaksiya. Məsələn, yüksək səsdən qorxma.

2. Xroniki qorxu: Uzun müddət davam edən və uşağın həyat keyfiyyətinə təsir edən qorxular. Məsələn, ictimai mühitdən və ya qaranlıqdan qorxma.

Uşaqlarda qorxu reaksiyasının əlamətləri aşağıdakı kimidir:

- Fizioloji əlamətlər: Ürək döyüntüsünün artması, tərləmə, titrəmə, mədə-bağırsaq problemləri.
- Davranış əlamətləri: Qaçma, gizlənmə, ağlama, böyüklərə yapışma.
- Emosional əlamətlər: Narahatlıq, təşviş, əhval-ruhiyyənin tez-tez dəyişməsi.

Qorxu reaksiyasını idarə etmək üsulları:

Valideynlər üçün tövsiyələr:

1. Uşağı dinləmək: Onun qorxularını anlamağa çalışmaq və anlayışla yanaşmaq.

2. Qorxunun qaynağını öyrənmək: Uşağın nə üçün qorxduğunu müəyyən etmək və onunla birlikdə həll yolları axtarmaq.

3. Təhlükəsizlik hissi yaratmaq: Uşağın özünü güvənli hiss etməsi üçün onu dəstəkləmək və rahatlıq vermək.

4. Uşaq üçün rol model olmaq: Öz qorxularınızı idarə edərək uşağa müsbət nümunə göstərmək [7, s 730].

5. Fantaziyaları reallıqdan ayırmaq: Uşaqlara qorxunun xəyali və ya real olduğunu izah etmək.

1. Profilaktikanın əsas prinsipləri:

Uşaqlarda qorxunun profilaktikasında əsas yanaşmalar:

- Təhlükəsizlik hissinin gücləndirilməsi: Uşağın fiziki və emosional təhlükəsizliyini təmin etmək.

- Erkən müdaxilə: Travmatik təcrübələrin qarşısını almaq və qorxu yaranan kimi tədbir görmək.

- Dəstəkləyici mühitin yaradılması: Ailə və məktəbdə sevgi və anlayış dolu atmosfer təmin etmək [4, s 232].

2. Bioloji profilaktika

Bioloji faktorlar uşağın qorxuya meyilliliyində mühüm rol oynayır:

- Sağlam həyat tərzı: Uşağın sağlam yuxu rejiminə, balanslı qidalanmasına və fiziki aktivliyinə diqqət yetirmək qorxuların azalmasına kömək edə bilər.

- Sinir sisteminin tənzimlənməsi: Stress hormonlarının artmasının qarşısını almaq üçün relaksasiya texnikalarından istifadə etmək, məsələn, nəfəs məşqləri.

- Genetik risklərin idarə olunması: Əgər valideynlərdə təşviş pozuntusu varsa, uşaqlarda bu riski azaltmaq üçün erkən psixoloji dəstək təmin edilməlidir.

3. Psixoloji profilaktika

Psixoloji yanaşma uşağın emosional tənzimləmə bacarıqlarını gücləndirir:

- Qorxu ilə bağlı məlumatlandırma: Uşaqlara qorxunun təbii bir hiss olduğunu izah etmək və onlara bu emosiyanı anlamaq yollarını öyrətmək.

- Emosional dəstək: Uşağın qorxularını dinləmək, ona anlayış göstərmək və bu qorxularla necə mübarizə aparacağını öyrətmək.

- Travmatik təcrübələrin idarəsi: Travmatik hadisələrin təsirini azaltmaq üçün uşağın yanında olmaq və lazım gələrsə, mütəxəssis köməyi ilə dəstək göstərmək.

4. Sosial profilaktika

Sosial mühit qorxunun formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynayır:

- Valideynlərin rolu: Valideynlər uşaqlarına müsbət nümunə göstərməli, öz qorxularını onlara ötürməməlidir. Hiperqoruyucu davranışlardan çəkinmək lazımdır [2, s 79].

- Məktəbin rolu: Müəllimlər qorxunu azaltmaq üçün uşaqlara sosial dəstək göstərməli və təzyiqsiz mühit yaratmalıdır.

- Dost münasibətləri: Sağlam dostluq münasibətləri uşağın emosional inkişafını dəstəkləyir və qorxuları azaltmağa kömək edir [3, s 94].

5. Praktik profilaktik tədbirlər

- Nəfəs texnikaları və relaksasiya: Qorxu yarananda uşağı sakitləşdirmək üçün nəfəs məşqləri və relaksasiya texnikaları tətbiq etmək.

- Qorxu ilə bağlı müsbət yanaşma: Qorxu mövzularını oyunlar, nağıllar və ya müsbət nümunələrlə uşağa başa salmaq.

- Psixoloji dəstək: Qorxular davamlı və ya ağırdirsə, psixoloq və ya psixoterapevtlə məsləhətləşmək.

Uşaqlarda qorxunun qarşısını almaq və bu hissin sağlam idarə olunmasını təmin etmək üçün sistemli və diqqətli yanaşma tələb olunur. Qorxu uşağın emosional inkişafının təbii bir hissəsidir, lakin onun həddindən artıq və ya uzunmüddətli olması uşağın psixoloji sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər. Profilaktika tədbirləri uşağın fərdi xüsusiyyətləri, ailə mühiti və sosial təsirləri nəzərə almaqla həyata keçirilməlidir.

Uşaqların özlərini güvəndə hiss etməsi qorxunun qarşısını almağın ən vacib şərtidir. Valideynlər və baxıcılar sevgi dolu, dəstək verən bir mühit təmin etməli, uşaqlara emosiyalarını sərbəst ifadə etmək üçün şərait yaratmalıdır. Təhlükəsizlik hissi uşağın stresslə daha sağlam mübarizə aparmasını təmin edir.

Uşaqların qorxularını ciddiyyə almaq vacibdir. Valideynlər uşaqları diqqətlə dinləməli, onları qorxuya səbəb olan məqamları paylaşmağa təşviq etməli və onlara anlayışla yanaşmalıdır. Uşağın hisslərini rədd etmək və ya lağ etmək,

qorxuların daha da dərinləşməsinə səbəb ola bilər.

Uşaqlara müsbət düşünməyi öyrətmək və özünə inamlarını artırmaq qorxunun idarə olunmasına kömək edir. Onları qorxularını aradan qaldırmaq üçün kiçik addımlar atmağa təşviq etmək və bu müddətdə onlara dəstək olmaq vacibdir. Təcrübə ilə uşaqlar qorxularını daha yaxşı idarə edə bilərlər.

Travmatik hadisələr uşaqlarda uzunmüddətli qorxuların əsas səbəbi ola bilər. Valideynlər uşaqları travmatik vəziyyətlərdən qorumaq üçün məsuliyyətli davranmalı, həmçinin, belə hallar baş verərsə, peşəkar yardım almalıdırlar.

Uşaqların sağlam sosial münasibətlər qurması qorxu hisslərinin azalmasına kömək edir. Dost mühiti, məktəb mühiti və ailə münasibətləri onların emosional gücünü artırır və özlərini daha güvənli hiss etmələrinə şərait yaradır.

Uşaqlarda qorxu təbii bir hiss olsa da, bu emosiyanın həddindən artıq olması uşağın inkişafına mənfi təsir göstərə bilər. Buna görə profilaktika və düzgün psixoterapevtik müdaxilələr qorxunun idarə edilməsində mühüm rol oynayır.

Qorxunun qarşısını almaq və uşaqların psixoloji rifahını təmin etmək üçün aşağıdakı profilaktik üsullar tövsiyə edilir:

1. Sevgi dolu və təhlükəsiz mühit yaratmaq

Valideynlər uşaqlara güvən hissi aşılamalı və onları həddindən artıq qorumaq əvəzinə müstəqil qərar verməyə təşviq etməlidir.

2. Yaşa uyğun məlumatlandırma

Uşaqlara ətraf aləm, təbiət hadisələri və gündəlik həyatla bağlı doğru məlumatlar verilməlidir. Məlumatsızlıqdan yaranan qorxular beləliklə azala bilər.

3. Emosiyaların ifadəsinə şərait yaratmaq

Uşaqların qorxularını sözlərlə ifadə etməsinə kömək etmək lazımdır. Onlara emosiyalarının normal olduğunu başa salmaq qorxunu idarə etməyə dəstək ola bilər.

4. Rutinlərə əməl etmək

Gündəlik nizamlı həyat tərzini uşaqlarda güvən və sakitlik hissini artırır. Müntəzəm yuxu, yemək və oyun vaxtları qorxunun yaranmasını azalda bilər.

5. Qorxu yaradan mənbələrdən qorumaq

Şiddətli səhnələri olan filmlər, qorxulu cizgi filmləri və ya uşağı narahat edə biləcək informasiyalardan uzaq tutmaq önəmlidir.

6. Pozitiv nümunə olmaq

Valideynlər öz qorxularını idarə edə bilməli və uşaqlarına sakit və dəstəkverici yanaşma nümayiş etdirməlidir.

Uşağın qorxusu artıq gündəlik həyatını ciddi şəkildə təsir edirsə, psixoterapevtik yanaşmalar tətbiq olunmalıdır:

1. Oyun terapiyası

Uşaqlar qorxularını oyun vasitəsilə ifadə edə bilərlər. Oyun terapiyası onların narahatlıqlarını anlamaq və azaldmaq üçün təsirli üsuldur.

2. Nağıl terapiyası

Qorxunu anlamaq və onun öhdəsindən gəlmək üçün terapevtik üsul kimi nağıllardan istifadə edilir. Uşaq hekayənin qəhrəmanı ilə özünü eyniləşdirərək problemini simvolik şəkildə həll edə bilər.

3. Koqnitiv-bihevioral terapiya (KDT)

Bu metod uşağın mənfi düşüncə və inanclarını dəyişdirmək üçün istifadə olunur. Psixoloq uşaqla birlikdə qorxunun mənbəyini araşdırır və bu qorxunun əsassız olduğunu göstərir.

4. Nəfəs və relaksasiya texnikaları

Dərin nəfəs və relaksasiya məşqləri uşağın stresini və qorxusunu azaltmağa kömək edir.

5. Mərhələli yanaşma (Desensitizasiya)

Uşaq qorxdığı obyekt və ya vəziyyətlə mərhələli şəkildə tanış edilir. Bu proses tədricən qorxunu azaldır.

6. Valideynlərlə əməkdaşlıq

Uşağın müalicəsində valideynlərin iştirakı vacibdir. Psixoloqlar valideynlərə qorxunun idarə olunmasında düzgün yanaşma üsulları öyrədir.

Nəticə

Qorxu uşaqlıq dövrünün ayrılmaz hissəsidir, lakin düzgün profilaktika və müalicə metodları ilə bu emosiyanın idarə olunması mümkündür. Sevgi dolu mühit, doğru tərbiyə və psixoterapevtik dəstək uşağın sağlam inkişafına kömək edəcək və gələcək həyatında güclü emosional dayanıqlıq təmin edəcəkdir.

Uşaqlarda qorxunun profilaktikası onların sağlam psixoloji inkişafı üçün vacibdir. Təhlükəsiz və dəstəkləyici mühitin yaradılması, həmçinin, qorxuların öyrənilməsi və idarə olunması metodlarının tətbiqi uşaqlara bu emosiyayı

düzgün yönləndirmək imkanı verir. Qorxu insana xas olan təbii emosional reaksiyadır və düzgün idarə edilmədikdə şəxsi, sosial və psixoloji problemlərə səbəb ola bilər. Qorxunun profilaktikası onun yaranma səbəblərinin dərk edilməsi, düzgün emosional reaksiyaların öyrədilməsi və stressi idarə etmə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi ilə mümkündür.

Profilaktik tədbirlərə aşağıdakılar daxildir:

1. Maarifləndirmə: Qorxuların mənbəyini anlamaq və onların səbəblərini öyrənmək.

2. Duyğu İdarəetməsi: Stressə və təşvişə səbəb olan amillərlə üzləşmək üçün düzgün nəfəs almanı, rahatlama və meditasiya texnikalarını tətbiq etmək.

3. Dəstək Sistemi: Ailə, dostlar və mütəxəssislərlə əlaqə saxlamaq, psixoloji dəstək almaq.

4. Mərhələli Yanaşma: Qorxularla tədricən üzləşmək, bu prosesdə özünəinamı artırmaq.

Bu yanaşma qorxunun gündəlik həyatda təsirini minimuma endirir, emosional dayanıqlığı gücləndirir və şəxsiyyətin inkişafına töhfə verir.

Profilaktik tədbirlər uşağın gələcəkdə sağlam emosional tənzimləmə bacarıqlarını inkişaf etdirməsi üçün əhəmiyyətlidir.

Qorxu insan həyatında təbii və normal bir emosional reaksiyadır. Lakin bu hiss zamanla idarə edilmədikdə həm fərdi, həm də sosial səviyyədə ciddi problemlərə səbəb ola bilər. Qorxunun profilaktikası onun yaranmasının qarşısını almaq, fərdin daxili tarazlığını qorumaq və emosional sağlamlığı təmin etmək məqsədi daşıyır.

Profilaktik yanaşmanın əsas hədəfi insanlara qorxularının səbəblərini başa düşmək və onlara düzgün yanaşma bacarıqları qazandırmaqdır. Bu, yalnız fərdi həyatı yaxşılaşdırmaqla qalmır, həm də ümumi cəmiyyətdə psixoloji rifahın artmasına töhfə verir.

Qorxunun profilaktikasında diqqət mərkəzində olan əsas məsələlər:

- İnsanların qorxu ilə bağlı yanlış inanclarının düzəldilməsi və onları daha real düşüncələrə yönləndirmək.

- Fərdlərə qorxularını dərk etməyə və özlərinə güvənməyə kömək etmək.

- Şəxsin öz həyatını və emosiyalarını idarə edə biləcək gücdə olduğunu hiss etdirmək.

- Qorxunun profilaktik tədbirləri uzunmüddətli emosional sağlamlıq üçün zəruridir. Bu yanaşma insanların daha cəsarətli, balanslı və azad bir həyat sürmələrinə imkan yaradır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Barlow, D. H. [2002]. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. Guilford Press.

2. Rapee, R. M. [2012]. "Family Factors in the Development and Management of Anxiety Disorders." *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15[1], 69-80.

3. Field, A. P., & Lester, K. J. [2010]. "Learning of Fear and Anxiety in Children: Mechanisms and Influences." *Child and Adolescent Mental Health*, 15[2], 90-95.

4. Muris, P., & Field, A. P. [2011]. "The Role of Verbal Threat Information in the Development of Childhood Fear." *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14[3], 221-240.

5. Öhman, A., & Mineka, S. [2001]. "Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning." *Psychological Review*, 108[3], 483-522.

6. Bowlby, J. [1980]. *Attachment and Loss: Volume 3. Loss, Sadness, and Depression*. Basic Books.

7. Turner, S. M., Beidel, D. C., & Costello, A. [1991]. "Psychopathology in the Offspring of Anxiety Disorders Patients." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59[5], 727-735.

8. Gross, J. J. [2015]. *Handbook of Emotion Regulation* [2nd Edition]. Guilford Press.

9. Kendler, K. S., & Prescott, C. A. [2006]. *Genes, Environment, and Psychopathology: Understanding the Causes of Psychiatric and Substance Use Disorders*. Guilford Press.

10. Silverman, W. K., & Treffers, P. D. A. [2001]. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Research, Assessment, and Intervention*. Cambridge University Press.

Narmin Javid gizi İSRAFİLOVA

Western Caspian University,

Master's student, Department of Psychology and Social Work

E-mail: narminisf2000@gmail.com

PREVENTION OF FEAR IN CHILDREN

Summary

This article discusses the importance of preventive measures in managing fear among children. While fear is a natural part of development, its chronic presence can negatively impact emotional and social growth. Biopsychosocial approaches to prevention play a vital role in reducing fear. The article highlights the roles of parents, educators, and professionals, offering practical recommendations to create a safe and supportive environment for children.

Keywords: Children, fear prevention, emotional support, psychological development

Нармин Джавид кызы ИСРАФИЛОВОЙ

Западно-Каспийский университет,

магистрант, кафедра психологии и социальной работы

E-mail: narminisf2000@gmail.com

ПРОФИЛАКТИКА СТРАХА У ДЕТЕЙ

Резюме

В статье рассматривается важность профилактических мер для управления страхом у детей. Хотя страх является естественной частью развития, его хроническое проявление может негативно сказаться на эмоциональном и социальном росте. Биопсихосоциальный подход к профилактике играет важную роль в снижении уровня страха. Особое внимание уделено роли родителей, учителей и специалистов, а также приведены практические рекомендации по созданию безопасной и поддерживающей среды для детей.

Ключевые слова: Дети, профилактика страха, эмоциональная поддержка, психологическое развитие

Daxil olub: .10.02.2025