Chapter Overview

Fear, a universal human experience with deep evolutionary roots, is defined as a set of behavioral, physical, and emotional reactions to defend the body from an identifiable threat (Öhman, 2008). An angry dog, a burglar trying to break into our home, a loud bang in the middle of the night, or a terrorist attack can trigger our fight‐or‐flight response, a physiological reaction that prepares the body by concentrating resources to either confront the threat or escape it. As children mature, they experience a number of common fears that are considered normative. Infants and toddlers fear strangers and separation from their caregivers; young children often report fears of the dark, storms, and imaginary creatures; for adolescents and young adults, fear of social and evaluative situations help them navigate intimacy and romantic relationships. In most cases, children master these common fears by developing coping skills through exposure—gradually confronting the feared situations—in order to correct erroneous beliefs and learn to tolerate their fearful responses.

**بررسی اجمالی فصل**

ترس، تجربه­ی عمومی انسانی با ریشه­های عمیق تکاملی، و به عنوان مجموعه­ای از واکنش­های رفتاری، فیزیکی، و عاطفی است برای دفاع از بدن در برابر یک تهدید قابل شناسائی. یک سگ عصبانی، سارقی که تلاش می­کند وارد خانه شود، صدایی بلند در سکوت نیمه شب، یا یک حمله تروریستی می­توانند واکنش جنگ یا گریز ما را تحریک کنند، واکنشی فیزیولوژیکی که بدن را با تمرکز منابع برای مقابله با تهدید یا فرار از آن آماده می­کند. زمانی که یک کودک بزرگ می­شود، ترس­های جدیدی را تجربه می­کند که ترس­های هنجاری تلقی می­شوند. نوزادان و کودکان نوپا از غریبه­ها و جدایی از مراقبانشان می­ترسند، کودکان کمی بزرگ­تر اغلب ترس از تاریکی، طوفان و موجودات خیالی دارند. برای نوجوانان و بزرگترها ترس از موقعیت­های اجتماعی جدید مطرح است و ارزیابی محیطی به آن­ها کمک می­کند، صمیمیت و روابط گرم برقرار کنند. در اکثر موارد، کودکان با توسعه­ی مهارت­های مقابله­ای از طریق رویارویی تدریجی با موقعیت­های ترسناک، به منظور اصلاح باورهای نادرست­شان و یادگیری پاسخ­های مناسب برای این موقعیت­ها، بر ترس­هایشان غلبه می­کنند.