

# Игра со страхами

## *«Правила работы в группе»*

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

<b>Нужно</b>	<b>Нельзя</b>
<b>Смотреть на того, к кому ты обращаешься</b>	Угрожать, драться, обзывать, гримасничать
<b>Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» - я считаю, я чувствую, я думаю</b>	Рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы
<b>Внимательно слушать, когда говорят другие</b>	Шуметь, когда кто-то говорит
<b>Уважать чужое мнение</b>	Врать
<b>Говорить искренне</b>	Ставить другим оценки, критиковать
<b>Шутить и улыбаться</b>	Опаздывать
<b>Говорить по одному</b>	Перебивать

- Страх - это базовая эмоция человека, которая сигнализирует об опасности.
- Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.
- Напряженность - эмоциональное состояние беспокойства, тревоги, готовности действовать, тревожное ожидание при экстремальных обстоятельствах; большая сосредоточенность внимания..

## Социальная фобия (страх) –

страх или опасения подростка в ситуациях, где нужно показать свои знания, возможности, ситуации, в которых нужно общаться с незнакомыми людьми, значимыми для какой-либо деятельности.

Внешние признаки этих фобий – уклонение от прямого взгляда или контакта, нежелание публично выступать, встречаться с людьми противоположного пола.

Предлагаем высказать собственное мнение по поводу некоторых суждений. Они таковы:

1. Я никогда не должен допускать ошибок.
2. Я всегда должен говорить правильные вещи.
3. Все должны думать, что я умный.
4. Люди должны знать, что я большой оригинал.
5. Я никогда не должен быть застигнут врасплох.

# Исследование тревоги и страха перед новым

- 1. Страх – это переживание возможной угрозы, что ты окажешься высмеянным.
- 2. Страх перед незнакомой девочкой (мальчиком, юношей) – это ощущение своей несостоятельности, глупости, физического несовершенства.
- 3. В основе страха лежит стыд, когда кажется, что тебе нужно снять одежду в самом неподходящем месте и не вовремя.
- 4. Когда ты начинаешь усиленно думать о своих недостатках и забываешь о том, что ты умеешь и знаешь.

## 5. Могут ли страх и тревога быть полезными?

- А. Да, это возможность узнать себя.
- Б. Они приводят к осторожности, учат выносливости и терпению.
- В. Поговорите о людях, у которых вообще отсутствует чувство страха. Всегда ли это хорошо? Приводит ли это к ненужному риску или увечьям?
- Г. Можно ли избавиться от ненужного страха и паники?
- Д. Есть ли люди, у которых нет желания работать над собой? (Есть, но это неинтересные люди или преступники, которые шли по жизни, не задумываясь о том, что хорошо, что плохо, хорошо ли с ними другим людям.)

## 6. Могут ли страхи, опасения и паника быть вредными и когда это бывает?

Да, могут. Если они очень сильны, человек не может логически думать, совершает необдуманные поступки, не может вступить в разговор и поддержать его. Бывает тяжело смотреть в глаза собеседнику, кажется, что он и другие тебя пристально разглядывают. Поэтому страхи приносят дискомфорт, они ограничивают свободу и благополучие.



Переживания, связанные со страхом, должны быть средней силы.

Можно сказать больше: страх средней степени полезен, потому что он готовит человека к столкновению с реальными опасностями и будущими ограничениями.

Значит, подросток не должен стремиться к тому, чтобы полностью избавиться от страхов.

Помогать ему в виде сессий следует тогда, когда страхи чрезмерны, в остальном можно ограничиться более простыми приемами (разговорной терапией, релаксацией и пр.).

Необходимо понять, стали ли тревожные состояния патологическими. Тогда их может разрешить только врач. К врачу обращаются в следующих случаях:

- ◆ *при чрезмерной интенсивности страхов и их частом повторении;*
- ◆ *при необычности объектов, вызывающих страх;*
  - ◆ *при неадекватности реакций и предмета, вызвавшего страх;*
  - ◆ *при неумении подростка самостоятельно справляться с переживаниями;*
- ◆ *при существенном ущербе, наносимом подростку страхом.*

# Как справиться со страхом:

## *Страх- тренированная трусость*

### Признать его наличие

1. Сделать выбор – справиться, не сдаваться!
2. Дыхательная гимнастика, чтобы успокоиться
3. «Подготовиться» к страху, разыграв разные ситуации....
4. Проговорить мысли о страхе с близкими людьми, значимыми взрослыми, с друзьями, с учителем, с психологом.