

Страхи детей и взрослых



СТРАХ – ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ГРОЗЯЩИМ РЕАЛЬНЫМ ИЛИ ПРЕДПОЛАГАЕМЫМ БЕДСТВОМ.

ВЫПОЛНИЛА: ШАБАЛИНА МАРИЯ 6А КЛАССА

Детские страхи от 5 до 7 лет



Ведущим страхом у детей старшего дошкольного возраста является страх смерти, как родителей так и своей. Причём, у девочек страх смерти встречается чаще, чем у мальчиков. Незначительное количество детей испытывают страх перед тем, как заснуть и страх больших улиц. В основном этот страх испытывают девочки. У девочек 6 лет также наиболее ярко по сравнению с мальчиками этого же возраста представлены страхи первой группы (страхи крови, уколов, боли, войны, нападения, воды, врачей, высоты, болезней, пожаров, животных). Из страхов второй группы девочкам наиболее свойственны страхи одиночества, темноты, а из страхов третьей группы – страх родителей, опоздания в школу, наказания.





- . У мальчиков по сравнению с девочками в большей мере выражены следующие страхи: страх глубины некоторых людей, огня , замкнутого пространства . В целом, девочки гораздо более трусихи, чем мальчики. В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти как непоправимого несчастья, прекращения жизни происходит чаще всего именно во сне: "Я гуляла в зоопарке, подошла к клетке льва, а клетка была открыта, лев бросился на меня и съел" (отражение, связанных со страхом смерти, страхов нападения и животных у девочки 6 лет), "Меня проглотил крокодил" (мальчик 6 лет). Символом смерти является вездесущая Баба Яга, которая во сне гоняется за детьми, ловит их и бросает в печку (в чем и преломляется, связанный со страхом смерти, страх огня).



страхи от 11 до 16 лет



● Подростковый возраст - ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений.

● Все страхи можно условно разделить на **природные** и **социальные**.





● **Природные страхи** основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т. д..





● **Социальные страхи** - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

● Специальный опрос подростков 10-16 лет показал явное преобладание природных страхов в 10-12 лет и социальных - в последующие годы, с максимальным нарастанием в 15 лет. Мы видим своеобразный перекрест рассматриваемых страхов в подростковом возрасте - уменьшение инстинктивных и увеличение межличностно обусловленных страхов.



Реакция организма на страх

- Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, метеоризм), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное отделение мочи, а также вызывать дефекацию («медвежья болезнь»).

Какие чувства возникают при страхе?



- **Проявления эмоции страха легче всего увидеть в мимике и жестах**, которые связывают внутреннее состояние человека и окружающую внешнюю обстановку. Глаза становятся как бы больше, зрачки заметно расширяются, нижняя челюсть напряжена и опускается. Цвет лица становится землисто-серый, в результате того, что кровь отливает к другим органам, тем, которые могут обеспечить немедленную реакцию. Отлив крови от неважных, в данный момент для жизни участков тела: рук и ног, вызывает синдром ватных конечностей, человек не только плохо двигает ногами и руками, но иногда у него подкашиваются ноги, он не то, что идти, даже стоять не может. Иногда вследствие реакции на страх начинается рвота, или другое желудочно-кишечное расстройство, слюноотделение уменьшается. Это происходит в результате того, что желудок и кишечник притормозили свою деятельность из-за действия гормонов(см далее). Человек как - бы становится меньше, он группируется (съеживается), голова втягивается в плечи, он инстинктивно закрывается, этим он пытается защитить важные для жизни органы от повреждений.

Способы преодоления страхов



- Создайте у себя привычку действовать, несмотря на страх. Поймите, что страх - это обыкновенная реакция, которая возникает у вас в ответ на попытку предпринять несвойственные вам действия. Страх также может возникать из-за попытки действовать против своих убеждений. Понимаете, у каждого человека за длительный период складывается определенное мировоззрение, и, когда он старается его изменить, он всегда переступает через страх, он должен победить страх. В зависимости от силы определенного убеждения, страх может быть сильным или слабым.



- 1.обнаружьте свой самый главный страх
- 2.Разбейте его как минимум на 5 мелких страхов
- 3.Начинайте тренироваться преодолевать самый маленький (легкий) страх.
- 4.Если же испытываете страх даже перед ним, разбейте этот страх еще на несколько.
- 5.Шаг за шагом преодолевайте свои страхи

Как понять чего боится человек



- Если человек испытывает страх, он старается вести себя осторожнее, и в то же время пытается скрывать свои переживания. Почему? Да потому, что обычно нам стыдно за свой страх. Испытывающий страх человек пытается не выдать себя, взбодриться, заглушить страх.
- Все эти чувства создают стандартную невербальную схему, которая работает почти всегда. Потому что в состоянии страха очень сложно, почти невозможно контролировать свое тело.