



# Фобии и страхи

Педагог-психолог  
МАОУ СОШ №10  
Светлышева Т.В.



# Страх –

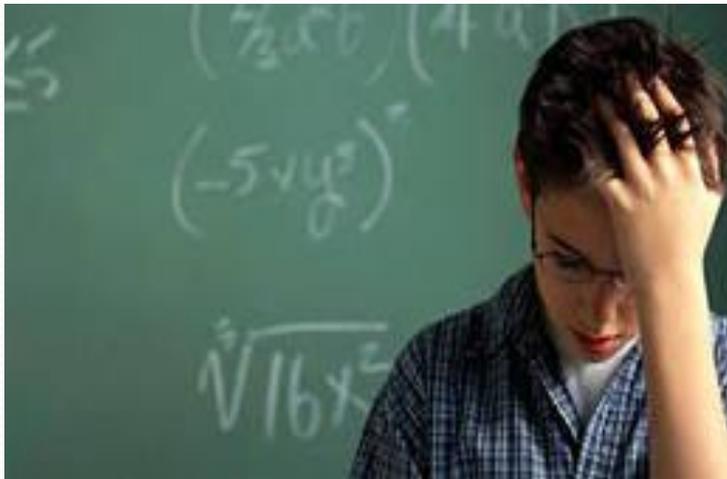
- внутреннее состояние, обусловленное  
грозящим реальным или предполагаемым  
бедствием



# Различают тревогу и страх

Страх – аффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека

Тревога – эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы, страх неизвестно чего



# Фобия

— устойчивые проявления различных страхов.  
Фобиями называют также отношения неприязни и ненависти к чему-либо — страх как эмоция в этом случае присутствует в завуалированной форме.



# Страхи условно можно разделить на:

природные



социальные



ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ

# Природные:

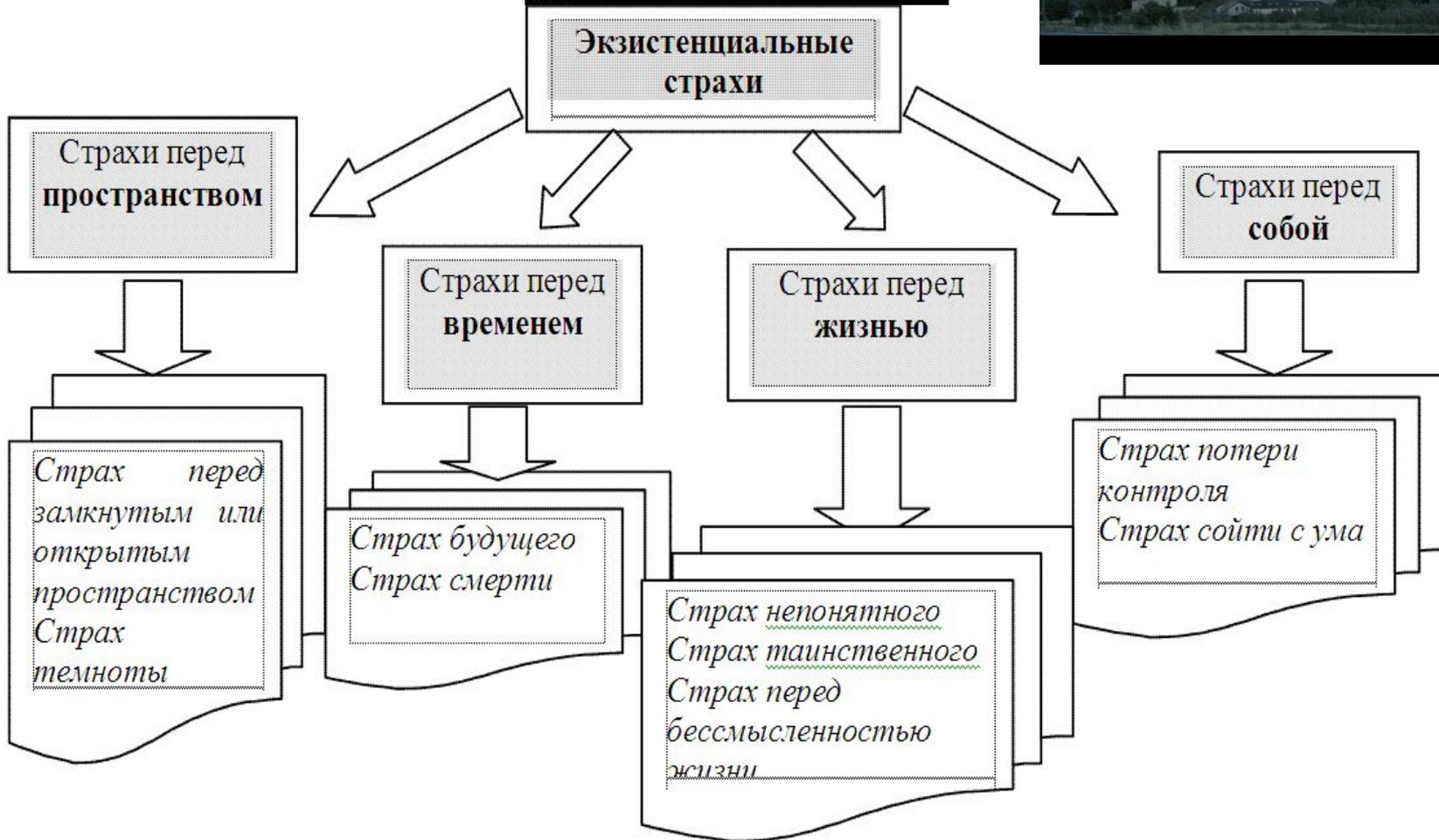
- 1. Потерять родных
- 2. Пострадать от катастрофы
- 3. Нападения
- 4. Животных
- 5. Боязнь крови
- 6. Боязнь боли
- 7. Боязнь уколов
- 8. Боязнь больницы
- 9. Привидений
- 10. Огня
- 11. Глубокой воды
- 12. Высоты



# Социальные страхи:

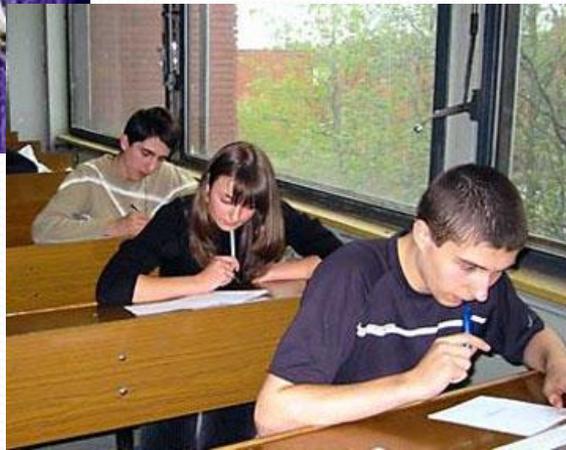
- 1. Страх опоздания
- 2. Позора
- 3. Осуждения
- 4. Быть высмеянным и отверженным
- 5. Страх одиночества
- 6. Отношений с противоположным полом
- 7. Наказания
- 8. Опоздать
- 9. Не справиться
- 10. Не совладать с чувствами





# Виды страха:

**конструктивный** -  
созидательный, задает  
тонус деятельности.



**деструктивный** -  
разрушительный



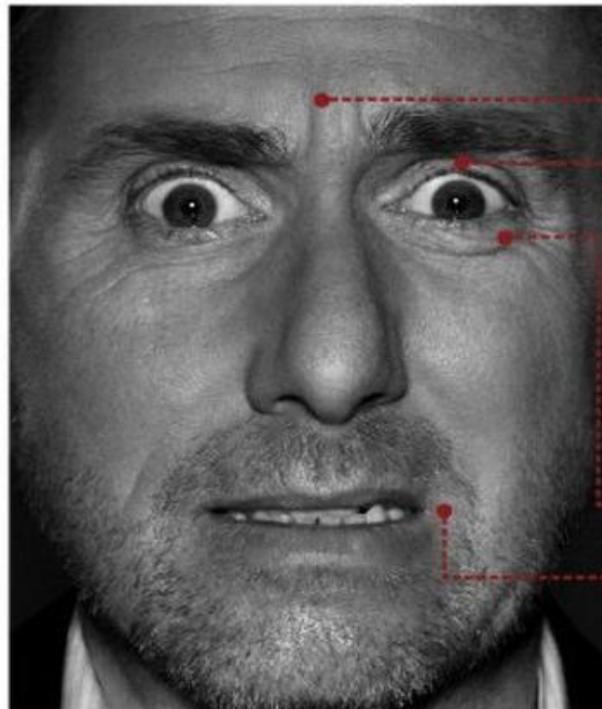


Страх имеет генетические корни. Внешняя среда может его либо развить, либо подавить. К 10-12 годам страх (или его отсутствие) становится чертой характера.



# Физиологические проявления страха:

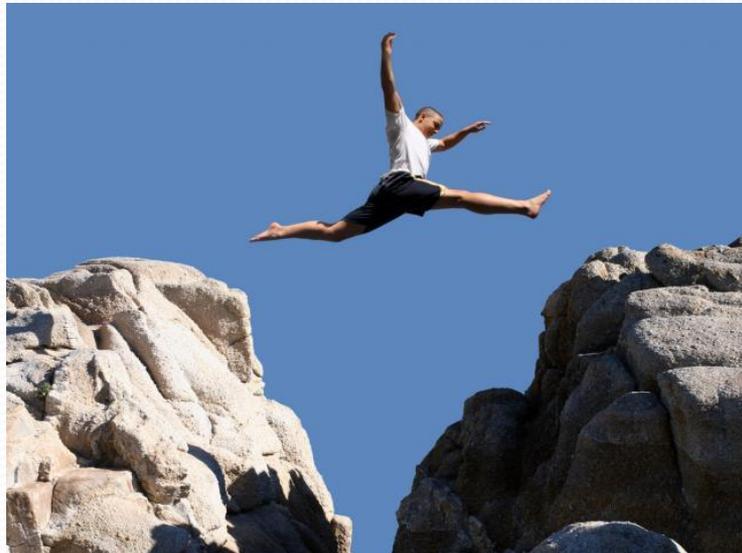
- Дрожь
- Усиленное потоотделение
- Учащение пульса
- Сухость во рту
- Головокружение
- Тошнота



## Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

- Чем больше агрессии, самоуверенности, тем меньше страхов



- Чем неувереннее, беззащитнее подросток, тем страхов больше



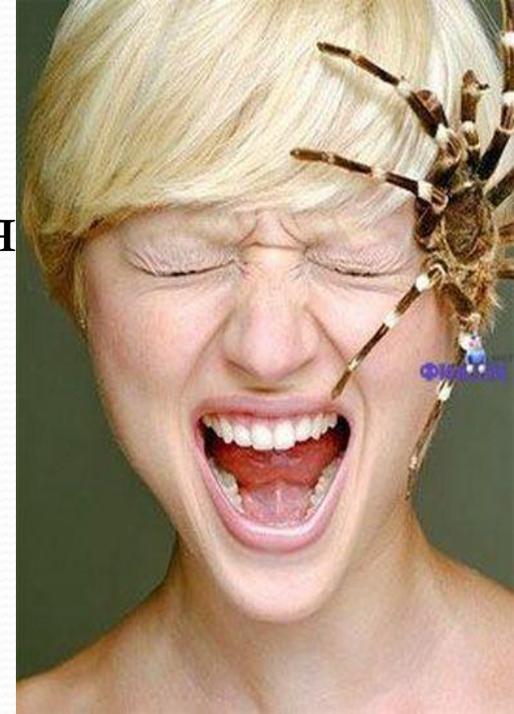
# Общие причины детского страха

- Отзвуки страхов первобытного человека
- Неблагоприятная семейная ситуация
- Неосмотрительные разговоры взрослых
- Длительное пребывание за пределами семьи
- Появление второго ребенка
- Воспитание в культуре стыда, излишняя строгость
- Природные и социальные катаклизмы
- Меланхолический темперамент



# Общие причины детского страха

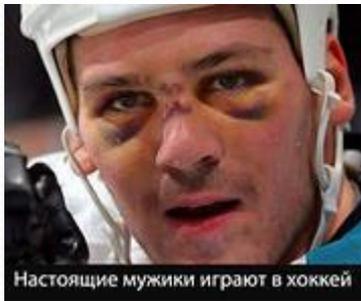
- Невротические состояния, вызванные частыми неудачами
- Следствие перенесенных заболеваний
- Плод чрезмерного детского воображения
- Естественная боязнь темноты, грома опасных животных
- Проявление инстинкта самосохранения
- Угроза исключения из группы сверстников



# Гендерные различия

## Страхи юношей:

- общественного порицания
- физических травм
- несчастных случаев
- наказаний родителей



## Страхи девушек:

- как выглядят
- справятся ли с делом
- добьются ли успеха





**Какие страхи  
ВЫ  
испытываете?**

Оцени, насколько данный фактор провоцирует у тебя чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

- такого страха у меня никогда не было - 0;
- такой страх у меня был однажды - 1;
- такой страх у меня был несколько раз - 2;
- периодически такой страх у меня возникает - 3;
- этот страх меня преследует постоянно - 4.

Оцени, насколько данный фактор провоцирует у тебя чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

1	Страх темноты
2	Страх перед вызовом отвечать на уроке
3	Страх утраты любви со стороны близких
4	Страх физического насилия
5	Страх оказаться заложником в руках бандитов
6	Страх высоты
7	Страх быть осмеянным классом
8	Страх предательства со стороны друзей
9	Страх не оправдать доверия со стороны близких людей
10	Страх перед потусторонними силами
11	Страх животных
12	Страх получить плохую оценку

никогда не было - 0;  
однажды - 1;  
несколько раз - 2;  
периодически - 3;  
постоянно - 4.

Оцени, насколько данный фактор провоцирует у тебя чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

13	Страх быть высмеянным друзьями или родней
14	Страх оказаться в толпе в момент паники
15	Страх сглаза или порчи
16	Страх закрытых помещений
17	Страх попасть в транспортную аварию
18	Страх перед вызовом к директору
19	Страх выглядеть смешным или жалким
20	Страх перед Богом
21	Страх полёта на самолётах
22	Страх быть не таким, как остальные ученики
23	Страх быть уличённым во лжи
24	Страх аттракционов

никогда не было - 0;  
однажды - 1;  
несколько раз - 2;  
периодически - 3;  
постоянно - 4.

Оцени, насколько данный фактор провоцирует у тебя чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

25	Страх быть ограбленным на улице
26	Страх болезни
27	Страх быть выгнанным из класса
28	Страх медицинских процедур
29	Страх критики со стороны близких
30	Страх смерти близких людей
31	Страх одиночества
32	Страх собственной смерти
33	Страх перед вызовом родителей в школу
34	Страх наказания родителями за неуспеваемость
35	Страх сексуального насилия
36	Страх террористического взрыва

никогда не было - 0;  
однажды - 1;  
несколько раз - 2;  
периодически - 3;  
постоянно - 4.





# Фобии и страхи