

Разработал педагог-психолог ОГКУСО СРЦН «Планета Детства»
в г.Барыше Исакова В. В.

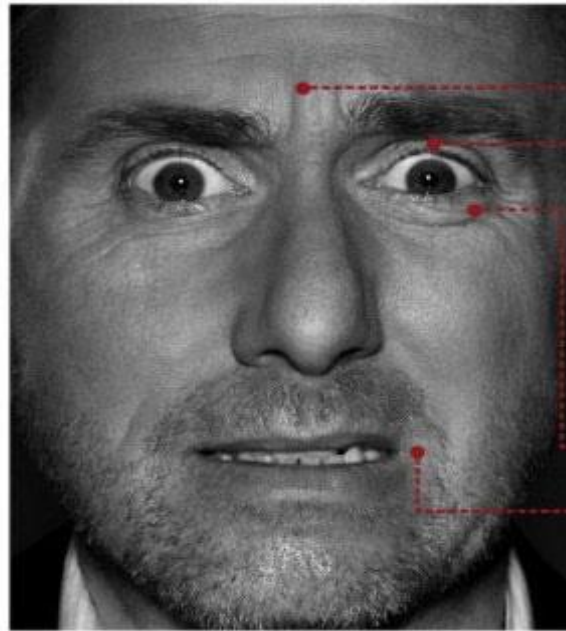


Несколько слов о детском страхе

Страх - отрицательно окрашенная эмоция или чувство, связанное с ощущением опасности, реальной или воображаемой.

Страх – аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

Проявление страха



Страх

- ① Брови подняты и сведены
- ② Верхние веки подняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы слегка растянуты по горизонтали

Страх переживается как

- предчувствие, неуверенность, полная незащищённость
- чувство недостаточной надёжности
- чувство опасности и надвигающегося несчастья
- угроза своему существованию

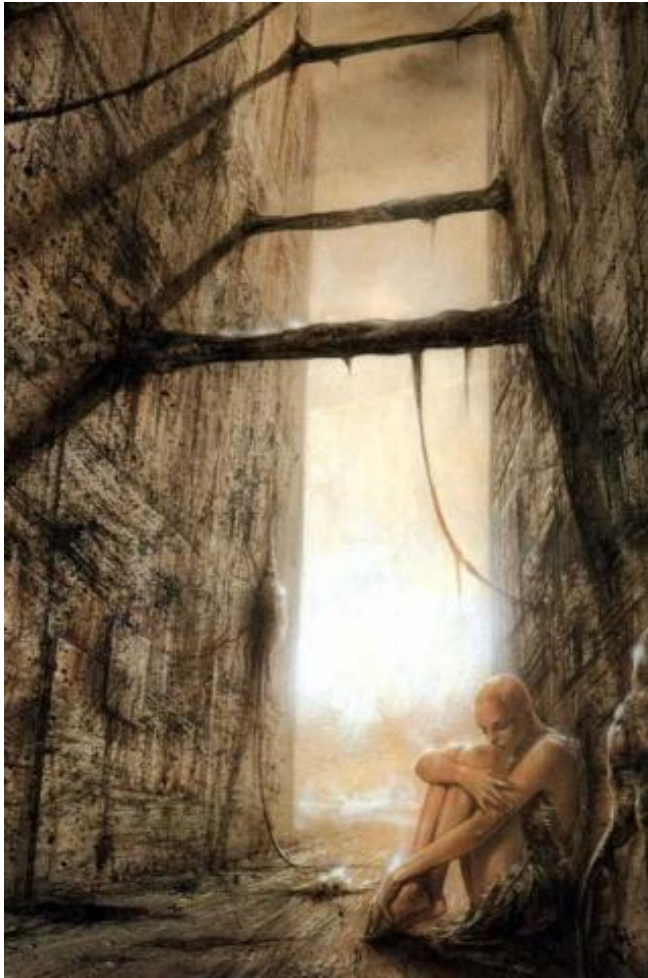
По степени интенсивности и длительности переживания страх можно разделить на

Испуг. Аффективная рефлекторная реакция на неожиданный стимул извне. Испуг не может длиться долго. **Ужас.** Более сильное и более длительное, чем испуг, переживание состояния страха. Интенсивность состояния ужаса может полностью лишить человека активности.

Паника. Неконтролируемое бурное эмоциональное состояние, которое может возникнуть, как реакция человека или нескольких людей, на страшное или ужасное событие.

Тревога. Длительные и/ли частые состояния необъяснимого волнения, страха. Тревога является опасением, ожиданием, предвосхищением чего-то неизвестного, не определённого, неприятного.

Фобия. Длительное, интенсивное переживания страха, ужаса, паники по отношению к совершенно определённым стимулам извне. Фобии предметны, т.е. привязаны к определённому событию, предмету во внешнем мире.



Различают:

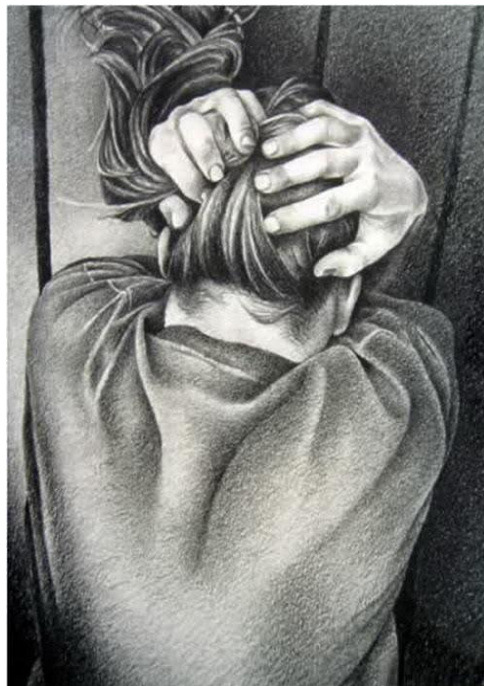
- Страх в ситуации реальной или воображаемой опасности
- Безотчётный, метафизический
- Ситуационный страх
- Личностно обусловленный страх
- Реальный и острый страхи
- Воображаемый и хронический
- Активный страх
- Пассивный страх

Профессор Ю. В. Щербатых разделяет все страхи на **биологические, социальные, экзистенциальные**

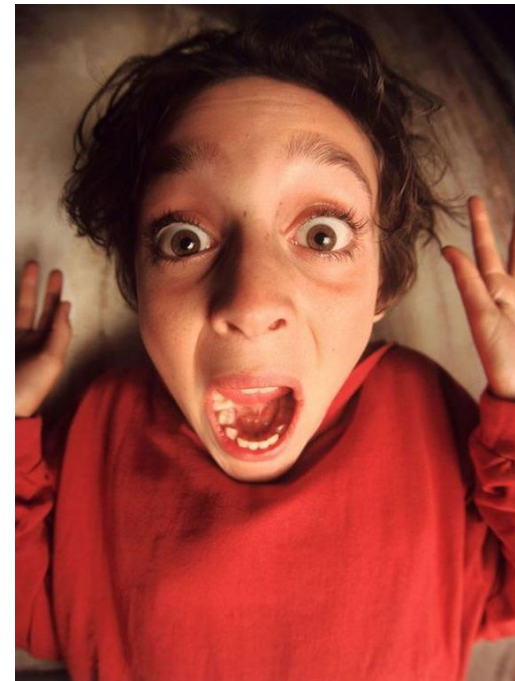
Уровни страха



Обычный



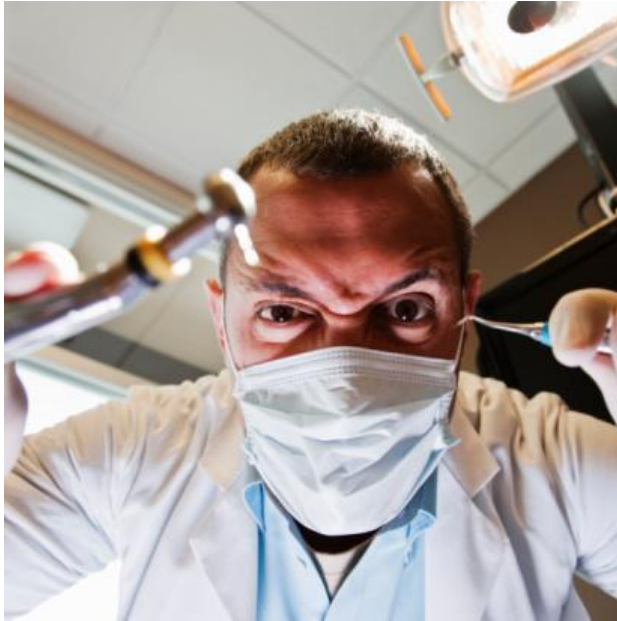
Патологический



Возрастной

Причины детских страхов





Конкретный страх, реальное событие



Запугивающее воспитание



***Особенности характера
ребенка***



***Тревожные люди в ближайшем
Окружении (родители)***



Детские фантазии

Виды детских страхов

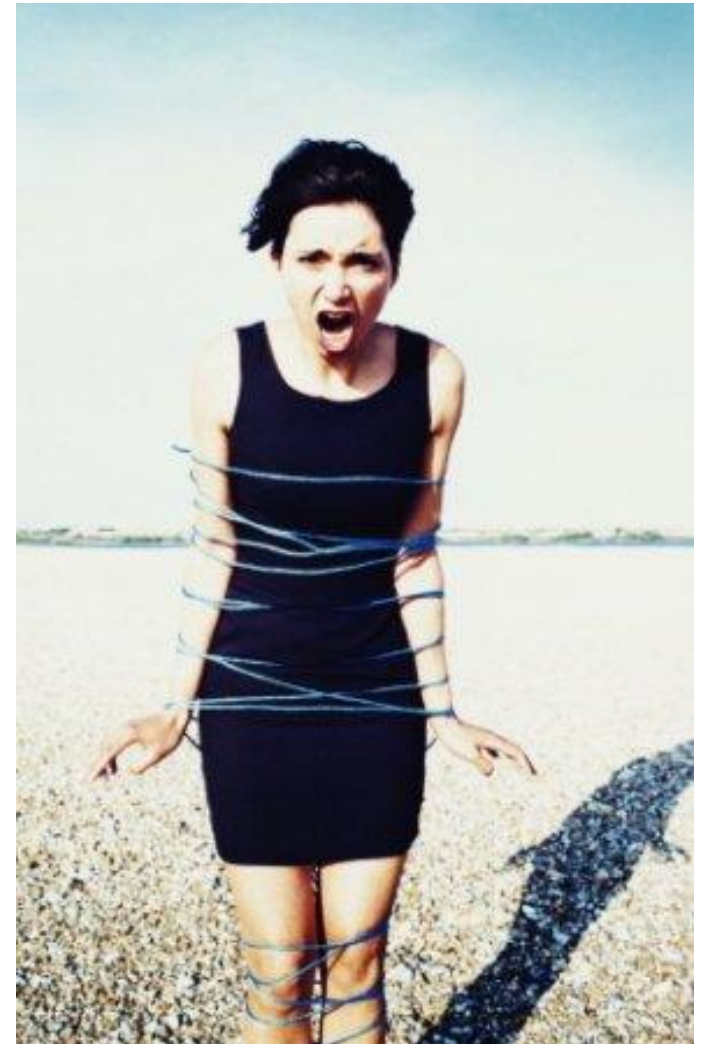
- Страх отъезда матери, отца (с 2-3 лет)
- Страх темноты, ночные страхи (с 3-4 лет)
- Страх смерти (с 4-5 лет)
- Страх перед одноклассниками
- Страх творчества
- Страх быть униженным

- Страх получить «плохую» оценку, не соответствовать предъявленным к нему требованиям

- Страх перед животными
- Страх воды, высоты, крови, боли, замкнутого пространства, стихий

В подростковом возрасте начинают преобладать социальные страхи

- страх быть не собой, а кем-то другим, обезличенным
- потерять самоконтроль, власть над своими чувствами и рассудком
- страхи одиночества
- боязнь людей
- страх наказания, осуждения со стороны сверстников,
- боязнь опоздать
- страх не справиться с поставленной задачей...



Возможные причины устойчивых страхов подростков:

- **неспособность защитить себя**
- **отсутствие понимания и поддержки со стороны взрослых,**



Возможные последствия страхов в подростковом возрасте

- отсутствие чувства безопасности и уверенности в себе, порождая настороженность и подозрительность
- предвзятость в отношениях с людьми, конфликты
- уход от реальной действительности - чрезмерное увлечение компьютерными играми, употребление алкоголя и наркотиков, членство в религиозных или оккультных сектах.
- «синдром отличника» или «синдром гиперответственности»
- желание произвести внешнее впечатление, которое может оказывать разрушительное воздействие на личность.
- все страхи подростка пропитываются навязчивыми мыслями, различного рода "идеями фикс", что порождает навязчивые опасения какой-либо неудачи, поражения, стыда и позора