

Страх как отражение  
развития самосознания

# *10 фундаментальных эмоций*

- Интерес
- Радость
- Удивление
- Горе
- Гнев
- Отвращение
- Презрение
- Стыд
- Вина
- Страх

Эмоции -

состояния при помощи которых  
живые существа устанавливают  
значимость условий окружающей  
жизни для удовлетворения  
актуальных потребностей

# Компоненты эмоций

- Субъективный – эмоциональное переживание
- Поведенческий – внешние выразительные движения (экспрессия), мимика, жесты, пантомимика.
- Физиологический – специфические изменения организма, которые происходят при возникновении эмоций в деятельности сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, дыхательной системы.

# Функции

функция побуждения  
(побуждение к деятельности,  
направленной на разрешение  
ситуации)

функция оценки (оценка  
значимости происходящего  
для субъекта)

++

- страх мобилизует силы человека для активной деятельности
- страх помогает лучше запоминать опасные или неприятные события.
- когда информации недостаточно, чтобы принять всесторонне продуманное решение, страх диктует стратегию поведения (избыточная, неэкономная, но предотвращает пропуск важного сигнала)

# Страх и самосознание

- Самосознание – высший уровень психики, отличает человека от животных
- *Страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия*
- Одно из отличий человека от животного – страх перед тем, что в будущем может случиться что-то плохое.
- Животные могут бояться непосредственной опасности, которая угрожает прямо сейчас, но только человек боится чего-то, что *только может* случиться, чего еще нет
- Страхи появляются по мере развития самосознания человека (страх смерти, высоты и т.д.)

# Классификация страхов

Ситуационные

Личностные

Возрастные (обычные)

Патологические

Конкретные

Абстрактные

Рациональные

Иррациональные

Острые

Хронические

# Возрастные

- кратковременность,
- обратимость,
- сам исчезает с возрастом,
- не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека,
- существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми

# Патологические

- Крайние , драматические формы выражения -ужас, эмоциональный шок,
- Непроизвольность , полное отсутствие контроля со стороны сознания,
- Нарушения адаптации



# Внушенные страхи

- Нельзя пугать ради послушания
- Необходимо отвечать на вопросы ребенка
- Необходимо избегать триггеров страха в младенчестве
- Нельзя возлагать на ребенка чрезмерно высокие для несформированной психики нагрузки
- Необходимо развивать способность справляться со страхом (демонстрировать данную модель поведения)
- Необходимо вовремя предпринимать меры для отработки страха (даже в домашних условиях, использовать простые приемы и техники)

# Психологические приемы коррекции страхов: рисунок

- Нарисуй то, чего боишься (детали)
- Работаем со всеми рисунками по отдельности: Почему данное существо такое страшное? Что должно быть, чтобы было не так страшно или даже смешно?
- «Волшебство»

Задачи: визуализация + управление

# Игровая терапия

- Изобрази то, чего ты боишься. Покажи как оно тебя пугает. Напугай меня
- Я правильно сейчас делаю, так страшно? Как еще надо сделать чтобы было еще страшнее? ( мы начинаем управлять страхом, а значит мы его сильнее)
- Давай ты меня будешь пугать, а теперь я тебя
- А теперь покажи как я должен себя вести, чтобы бояться а как я должен себя вести чтобы ты боялся сильнее
- Как я должен себя вести, чтобы не бояться

Задача: встретиться лицом к лицу со своим страхом + управление

(не важно само действие – важен психический процесс который происходит)

# Сказкотерапия:

## Виды сказок:

- Художественные (народные, авторские)
- Психотерапевтические
- Медитативные
- Психокоррекционные

## • Структура сказки:

- Главный герой
- Проблема
- Превращение
- Модель эффективного поведения
- Герой меняется

# Как работать со страхом

- **Знать свой страх** (использовать механизм проговаривания ( в том числе внутренний разговор), рисования, смотреть фильмы, читать биографии)
- **Уметь описать письменно свой страх.** Принятие +власть над ним **Использовать помогающие техники:** сжигать рисунок или текст, рвать, демонстрировать его себе с видного места.
- Знать, что происходит в теле.
- Научиться контролировать свой страх по динамике (переживать сильнее – переживать слабее). Техника «попробуй не думать о белой обезьяне»
- Рациональный способ : **спросить себя: что самого плохого может произойти?** Как я буду это переживать, что я буду предпринимать.
- Действие без лишних размышлений – это откроет массу возможностей Создайте у себя привычку действовать, несмотря на страх. Поймите, что инять несвойственные вам действия страх - это обыкновенная реакция, которая возникает у вас в ответ на попытку предпр
- Принятие решения. Само по себе психотерапевтично (самое хорошее состояние для мозга)