

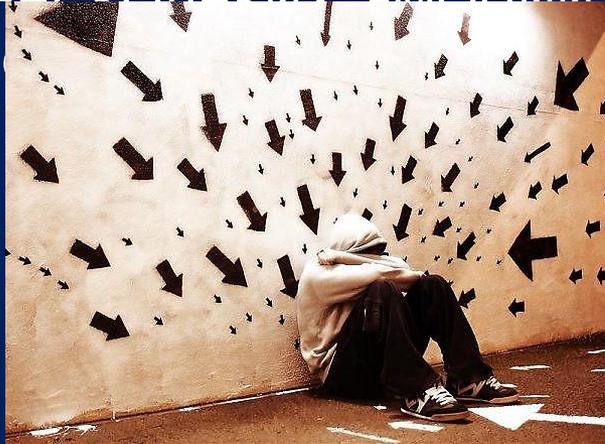
# СТРАХИ ПОДРОСТКОВ

РУСАКОВ ИЛЬЯ , 6В, ШКОЛА 42



# СТРАХ – ЧТО ЭТО?

ТРЕВОГА – ЭТО КОМБИНАЦИЯ  
ОДНА ИЗ  
НЕСКОЛЬКИХ ЭМОЦИЙ  
ЭМ



СТРАХ - ЛИШЬ



ДЕТСКИЕ СТРАХИ – ОЧЕНЬ ГЛУБОКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТСТВА –  
ЧАСТО ОСТАВЛЯЮТ СВОЕОБРАЗНЫЕ «СЮРПРИЗЫ» В БОЛЕЕ  
СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.

КРИЗИСНЫЕ ВОЗРАСТЫ – 3-4 ГОДА, 6-7 ЛЕТ, 11-12 ЛЕТ. С 12 ЛЕТ  
КОЛИЧЕСТВО СТРАХОВ ДОЛЖНО СОКРАЩАТЬСЯ, В 16-18 ЛЕТ ИХ НЕ  
ДОЛЖНО БЫТЬ

# ВИДЫ СТРАХА

## ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ

У ВСЕХ ДЕТЕЙ, ЧАЩЕ У  
ЭМОЦИОНАЛЬНО  
ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ



## ПРИЧИНЫ

1. НАЛИЧИЕ СТРАХА У РОДНЫХ
2. ТРЕВОЖНОСТЬ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ
3. ИЗБЫТОЧНОЕ ПРЕДОХРАНЕНИЕ ОТ ОПАСНОСТИ
4. БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАПРЕТОВ
5. НЕРЕАЛИЗУЕМЫЕ УГРОЗЫ ВЗРОСЛЫХ
6. ИСПУГ ИЛИ ШОК
7. НЕРВНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ МАМЫ БЕЗ ПАПЫ
8. КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ

## НЕВРОТИЧЕСКИЕ СТРАХИ

У НЕКОТОРЫХ ДЕТЕЙ



## ПРИЧИНЫ

1. ДЛИТЕЛЬНЫЕ И НЕРАЗРЕШИМЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
2. ОСТРЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ НА ФОНЕ БОЛЕЗНЕННОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ НЕРВОВ



# ВИДЫ СТРАХА

## СИТУАТИВНЫЙ СТРАХ



### ПРИЧИНЫ

1. ВОЗНИКАЕТ В НЕОБЫЧНОЙ, КРАЙНЕ ОПАСНОЙ ИЛИ ШОКИРУЮЩЕЙ ПОДРОСТКА ОБСТАНОВКЕ



## ЛИЧНОСТНО ОБУСЛОВЛЕННЫЙ СТРАХ



### ПРИЧИНЫ

1. В НЕЗНАКОМОЙ ОБСТАНОВКЕ
2. ПРИ НОВЫХ ЗНАКОМСТВАХ
3. ОСОБЕННОСТЬ ХАРАКТЕРА ПОДРОСТКА (НАПРИМЕР, ПОВЫШЕННАЯ МНИТЕЛЬНОСТЬ)



# ВИДЫ СТРАХА

## ВРОЖДЕННЫЙ СТРАХ



## ПРИЧИНЫ

1. СООТВЕТСТВУЕТ ОПРЕДЕЛЕННОМУ ВОЗРАСТУ.  
НАЧИНАЯ С ТРЕХ ЛЕТ ВКЛЮЧАЕТСЯ БУРНОЕ ВОООБРАЖЕНИЕ (БОЯЗНЬ ЕЗКИХ ШУМОВ, ИГРУШЕК)



## ПРИОБРЕТЕННЫЙ СТРАХ



## ПРИЧИНЫ

1. СОБЫТИЕ, СЛУЧАЙ, РЕАЛЬНО ПРОИЗОШЕДШИЙ С ПОДРОСТКОМ (НАПРИМЕР, ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ - СТАЛ БОЯТЬСЯ ЕЗДИТЬ НА ЛИФТЕ)
2. БОЯЗНЬ ОБЪЕКТОВ ИЛИ ЛИЦ (СТРАХИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ И «НЕХОРОШИХ ЛЮДЕЙ»)
3. ЗАПУГИВАНИЕ В ВОСПИТАНИИ (ВНУШЕННЫЕ СТРАХИ)
4. ДЕТИ ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СЕМЕЙ ЧАЩЕ БОЯТЬСЯ.
5. СМИ ( ТЕЛЕВИЗОР, ИНТЕРНЕТ, ЖУРНАЛЫ,

# ЛЕЧЕНИЕ СТРАХА

- 1
    - ОПРЕДЕЛИТЬ ИСТОЧНИК СТРАХА
  - 2
    - ЛИКВИДИРОВАТЬ ИСТОЧНИК СТРАХА
  - 3
    - ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ
- 
- ПОМОЩНИКИ
    - ПСИХОЛОГ
    - РОДИТЕЛИ
    - ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
    - РЕЖЕ ЛЕКАРСТВА

# СТРАХ ПОДРОСТКОВ

## СТРАХИ У ДЕВУШЕК

1 - КРИМИНАЛЬНЫЕ  
СТРАХИ – 29 %

2 – ФОБИИ – 27 %

3 - СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ  
– 26 %

4. УЧЕБНЫЕ СТРАХИ – 17  
%

5 - МИСТИЧЕСКИЕ  
СТРАХИ - 1%

## СТРАХИ У ЮНОШЕЙ

1 - СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ  
– 34 %

2 – ФОБИИ – 18 %

3 – МИСТИЧЕСКИЕ  
СТРАХИ - 17%

4 - КРИМИНАЛЬНЫЕ  
СТРАХИ – 17 %

5. УЧЕБНЫЕ СТРАХИ – 14  
%

# ПРИЧИНЫ СТРАХОВ

## ПРИЧИНЫ СТРАХОВ

1 – СЛОЖНОЕ РОЖДЕНИЕ

2 – МАМА ЗАРАЖАЕТ БЕСПОКОЙСТВОМ И ТРЕВОГОЙ РЕБЕНКА (ЗАГРУЖЕННАЯ ПРОБЛЕМАМИ)

3 – РАЗГОВОРЫ РОДИТЕЛЕЙ О БОЛЕЗНЯХ, СМЕРТИ, УБИЙСТВАХ И НЕПРИЯТНОСТЕЙ

4 – ВОСПИТАНИЕ В СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ (СТРАХ ПЕРЕД НОВЫМ И НЕИЗВЕСТНЫМ)

5 – ДЛИТЕЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ ОТ СВЕРСТНИКОВ (ТРУДНОСТИ В КОЛЛЕКТИВЕ)

6 – КОНФЛИКТЫ И ССОРЫ РОДИТЕЛЕЙ

7 – ВЫПИВАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ ИЛИ ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ

8 – УВЕЛИЧЕНИЕ ЧИСЛА ВЗРОСЛЫХ ВОКРУГ РЕБЕНКА

9 – УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

10 – ДЛИТЕЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ ОТ СЕМЬИ (БОЛЬНИЦА)

11 – ПОЯВЛЕНИЕ ВТОРОГО РЕБЕНКА

12 – НЕПРАВИЛЬНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

13 – СТРАХ СМЕРТИ (ПРИ РАЗЛУКЕ С РОДИТЕЛЯМИ)

14 – СТРОГИЙ РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ И ПРИРОДНАЯ РАНИМОСТЬ (УЧЕБНЫЕ ФОБИИ)

15 – СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ (БУРИ, ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ, ВОЙНА, НАВОДНЕНИЕ)

## БОРЬБА СО СТРАХОМ

1 – УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕРЕЗ ЗАКАЛИВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

2 – УМЕНЬШЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ И ЯРКИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ

3 – УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ВЫПОЛНЕНИЕ ПОСИЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДОМА

4 – КОЛЛЕКТИВНЫЕ ИГРЫ, ДРУЖБА СО СВЕРСТНИКАМИ, СОЦИАЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ СО СМЕНОЙ РОЛЕЙ

5 – ГЛУБОКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

6 – РАБОТА ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ

7 – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МАССАЖИ И ПОГЛАЖИВАНИЕ РЕБЕНКА РОДИТЕЛЯМИ

8 – ЧЕРЕЗ ИСКУССТВО : РИСОВАНИЕ, РОЛИ ХРАБРЫХ В СПЕКТАКЛЯХ ИЛИ КУКОЛЬНОМ ТЕАТРЕ, ИСПОЛНЕНИЕ СМЕЛЫХ ПЕСЕН, ТАНЦЫ АКТИВНЫЕ

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

## КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ?

### Метод 1 из 3: Как завязать дружбу



- 1) **Будьте в одних и тех же местах.** Чтобы подружиться с девушкой, вам нужно сначала с ней познакомиться. Девушке может быть некомфортно с незнакомцем, который подходит к ней и начинает разговор ни с того ни с сего. Но если она уже видела вас, то барьер упадет. Вы уже не такой страшный. У вас с ней есть общие уроки? Похожи хобби?
- Доказано, что людям вещи тем сильнее, чем чаще они с ними сталкиваются. Именно по этой причине по радио постоянно крутят одну и ту же песню, а рекламы бесконечно повторяются. Так что чем чаще она сталкивается с вами, тем больше вероятность, что вы ей понравитесь. В психологии это называется эффектом привязанности к просмотренному (если вам это интересно).
  - Если это необходимо, окажитесь в ее поле зрения. Она всегда сидит в левой части класса? Она ходит в одну ту же кофейню днем в среду? Если вы знаете, где она будет, будьте там время от времени. Если только вы не дышите ей в шею, вы на правильном пути.

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

## КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ?

### Метод 1 из 3: Как завязать дружбу



2) **Общайтесь с ней.** Хорошо, сейчас, когда вы уже знаете друг друга и то, что у вас есть что-то общее, вам нужно начать общение с ней. Это может быть простой комментарий о смешном галстуке вашего учителя или же вопрос о том, когда будет семинар на следующей неделе. Не бойтесь начать с малого – в конце концов, вы должны с чего-то начать.

Она девушка – не волшебник, не инопланетянин, не Чебурашка. Она всего лишь девушка. По миру бродят миллиарды таких же. Когда вы задаете ей вопрос или делаете смешное замечание, вы не зажжете огонь, и мир не взорвется. Если из нее может получиться друг, она будет рада ответить вам.

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ДЕВУШКОЙ?

Метод 1 из 3: Как завязать дружбу



3) **БУДЬТЕ СМЕЛЫМ.** Многие люди стесняются подойти к другим. Она может хотеть завести такого нового друга, как вы, но не будет показывать свою слабость и делать первый шаг. Будьте смелым и начните разговор. Спросите ее мнение в том или ином вопросе, задайте вопросы о вашем классе/хобби/общих друзьях и просто поддержите разговор.

Обратите внимание на то, что на ней надето или интересует ее. Будьте наблюдательны. Она читает wikiHow на телефоне? Отлично – вы тоже недавно читали статью о том, как успокоить испуганного верблюда. Какая ее любимая статья?

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ДЕВУШКОЙ?

Метод 1 из 3: Как завязать дружбу



4) **РАССМЕШИТЕ ЕЁ.** Самый простой способ стать тем, с кем она захочет проводить время, – это рассмешить ее. Когда она думает о времени с вами, она представляет, как хорошо вам вместе, – бинго!

Это также способ сделать ситуацию легкой и веселой. Если вы рассмешите ее, то она поймет, что вы просто пытаетесь хорошо провести время, будь то ужасно скучный пятый урок истории или же особо тяжелая тренировка, которая затянулась в четверг до самого вечера. Поднимите ей настроение, и она захочет оставить вас при себе.

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ПЕРВШКОЙ?

Метод 2 из 3: Как развить дружбу



1) **Относитесь к ней как к девушке.** Многие девушкам нужно знать, что вы помните, что она девочка, и что вы на самом деле думаете, что она красивая, даже если не хотите встречаться с ней. Так что хоть вы и считаете ее нормальным человеком, не ведите себя с ней как с парнем. Открывайте перед ней дверь, помогайте ей, если у нее нет денег, пишите ей сообщения, если она переживает тяжелые времена, скажите ей, что она выглядит красиво перед важным событием – не забывайте о мелочах. Если вы не будете делать всего этого, она может начать думать, что же с ней не так.

Будьте с ней деликатны. Хотя определенная доля флирта может присутствовать, все нужно делать правильно и не без причины. Вы не хотите запутать ее! Просто ведите себя с ней как джентльмен. Не так, будто она интересна вам в романтическом плане, но немного более учтиво, чем с ваши друзьями, который столпились перед Xbox.

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ПЕРВШКОЙ?

Метод 2 из 3: Как развить дружбу



2) **Будьте важны для нее.** Этот шаг не имеет никакого отношения к тому, как дружить с девушками, а к тому, как *просто дружить*. У вас есть друзья, которые никак не влияют на вашу жизнь? Вероятно, нет. Так что станьте для нее важным. Что это значит, зависит от вас. В чем вы хороши? Что вы знаете? Почему она должна хотеть проводить с вами время? Почему вы хороший друг?

И да, на эти вопросы есть ответы. Может быть, вы действительно умный, веселый или знаете много разных людей. Может быть вы много путешествовали или у вас интересное хобби. Обратите внимание на то, что делает вас *вами*, и подчеркните это. Если вы умный, помогите ей с учебой; если вы веселый, смешите ее; если вы общительный, познакомьте ее с людьми, которые могут ей понравиться. Сделайте себя ценным.

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ДЕВУШКОЙ?

Метод 2 из 3: Как развить дружбу



3) **Хвалите ее.** Девушки любят искренние комплименты. Если только вы покажете, что не пытаетесь заигрывать с ней, ей понравится то, что вы ее хвалите. На ней отличная футболка с Daft Punk? Скажите ей! Она отлично показала себя в волейболе вчера? Скажите ей! Всем нравится, когда их хвалят. Доставьте ей это удовольствие.

Это деликатная тема. Не стоит говорить ей: "Твои глаза как озера лунного света, которые смотрят мне в душу". Не говорите ей: " О боже, ты такая умная! ", когда она говорит, что получила «тройку» по экзамену по биологии. Ваши комплименты должны быть к месту, искренними и не избитыми. Попробуйте повернуть ситуацию и деликатно сделать ей комплимент: "Тройка? Ой. Вот что бывает, если все время учишь французский/играешь на флейте/играешь в баскетбол!"

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ПЕРВШКОЙ?

Метод 2 из 3: Как развить дружбу



4) **Одолжите ей свои вещи и возьмите ее.** Книги, гитару, дрель. Вы оба должны чувствовать, что вам комфортно делиться ценными вещами друг с другом. Не предлагайте это без причины, иначе это будет выглядеть, как какой-то прием. Подождите, пока не подвернется подходящая возможность.

Или, знаете, создайте возможность. Вы пропустили урок? Попросите взять ее конспект. У нее есть 4 сезон вашего любимого сериала? Оооо, вам он нужен сейчас же! Конечно, на этой улице двустороннее движение, но вы можете начать это. Когда вы просите ее одолжить вам что-то, она поймет, что может делать то же самое.

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ДЕВУШКОЙ?

Метод 2 из 3: Как развить дружбу



5) **Смейтесь над ее шутками.** Так как вы постоянно шутите, то и у нее найдется пара шуток. Если они не смешные, подыграйте ей. Она старается – это так мило. Смех создаст между вами связь, даже если эта штука не стоит статуса в Facebook.

Друзья мучают друг друга время от времени. Хотя она и девушка, вы все еще можете поддразнить ее! Если она шутит из рук вон плохо, вы можете дразнить ее. Такой вид общения создает солидарность, а пока вы добродушны, она будет отвечать на это с улыбкой.

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

## КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ПЕРВШКОЙ?

### Метод 3 из 3: Как стать хорошими друзьями



1) **Всегда будьте рядом.** Она должна знать, что может положиться на вас в любой ситуации. Вы подставите ей плечо, когда у нее возникнут проблемы с парнем. Вы подвезете ее до нужной станции посреди ночи, чтобы она могла вернуться к семье, хоть и льет проливной дождь. Вы поможете ей подготовиться к сложной контрольной. Это не нужно говорить – пройдет время и все станет понятно само собой.

Девушки бывают эмоциональны. Когда они поддаются эмоциям, иногда они ведут себя иррационально. Когда с ней это происходит, важно просто выслушать ее. Она может и не хотеть знать решение своей проблемы, вне зависимости от того, как сильно она жалуется. Если вы будете рядом с ней, выслушаете ее и скажете, что она справится со всем, через что проходит, то это оценят. На следующий день вы можете обнаружить, что у нее уже все в порядке!

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С  
ПЕРВШКОЙ?

**Метод 3 из 3: Как стать хорошими  
друзьями**



2) **Объясните вашим друзьям, что она ваша подруга и точка.** Если они хотят встречаться с ней, вас это устраивает, но вы всегда должны заботиться о ней. Так они тоже будут вести себя честно и держать себя в руках. А в этом вся суть дружбы. В конце концов, она вам как сестра и даже лучше (без ссор за ванную).

Объясните вашей девушке, что она ваша подруга и точка. Иногда девушек пугают представительницы того же пола; если вы отнесетесь к этой теме, будто для вас это неважно, ваша дама должна (будем надеяться) отнестись к этому спокойно. Черт, может они даже смогут подружиться!

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

## КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ПЕРВШКОЙ?

### Метод 3 из 3: Как стать хорошими друзьями



3) **Будьте открыты в ваших чувствах.** Существует мнение, что парни и девушки не могут всегда быть "просто друзьями". В определенный момент у нее появятся чувства к вам или же у вас к ней. Если это случится (а такое может произойти), говорите об этом открыто. Хуже всего гадать, нравитесь вы ей или нет. Избегайте этого, выражаясь прямо.

А потому что вы такие хорошие друзья, вы можете это делать! Надеемся, что она тоже будет с вами честна. Если вы начали замечать двусмысленные сигналы, и вы думаете, что у нее могли появиться чувства, покажите ей, как вы цените вашу дружбу. Существуют деликатные способы сказать ей, что вы просто друзья, не причиняя ей боль. Определите проблему в зародыше как можно быстрее!

# СТРАХ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

## КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ?

### Предупреждения!

- 1) Ведите себя с ней точно также, когда вы с друзьями. Не начинайте глупо шутить или пытаться вести себя круто, когда вы с друзьями. Девушки это ненавидят!
- 2) Не прикасайтесь к ней слишком часто, девушка может понять это неправильно и почувствует дискомфорт. Объятия, приветствия и щипки за щеку – это все подойдет.
- 3) Не говорите пошлости при ней или о ней. На эту тему можно общаться с парнями, но в большинстве случаев с девушками, ее просто начнет тошнить, а это определенно значит, что она не захочет проводить с вами время. Если вы ее не уважаете, зачем ей дружить с вами?

# ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

- 1
  - Исследовательская работа
  - «СТРАХИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»
  - <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/01/27/issledovatelskaya-rabota-straxi-v-podrostkovom-voznaste> ФОТО (ИНТЕРНЕТ)
- 2
  - [Как подружиться с девушкой](#)
  - <http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B9>
  - ↑ [http://changingminds.org/explanations/theories/mere\\_exposure.htm](http://changingminds.org/explanations/theories/mere_exposure.htm)