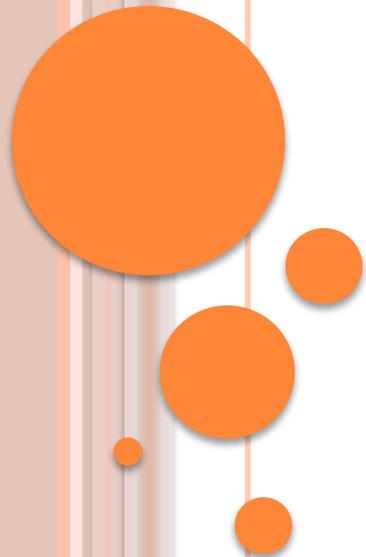




# **СТРАХИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Практико-ориентированный проект**



**Выполнила :  
Кодзоева Раяна  
Ученица 10 «Б» класса  
МАОУ гимназии №2  
Г. Иркутска**

СТРАХ В ПРОШЛОМ



Страх

заставляет

людей



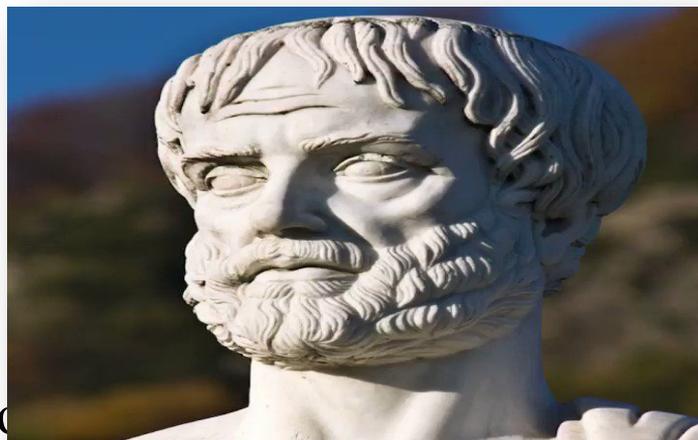
# СТРАХ — ЧТО ЭТО ?



- Страх — это сильная, отрицательная эмоция, возникающая в результате воображаемой или реальной опасности представляющей угрозу для человека. Под страхом в психологии понимают внутреннее состояние человека, которое обусловлено предлагаемым или реальным бедствием.
- Американский психолог Керолл Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога». Тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх — лишь одна из них.



- Значительный вклад в разработку причин и оснований страха, сделанный Аристотелем. Рассматривая душевные изменения, Аристотель выделяет в них эффекты, способности и приобретенные свойства. Аффектами, к каковым Аристотель относит и страх, он называет все то, что способствует удовольствию или страданию ...

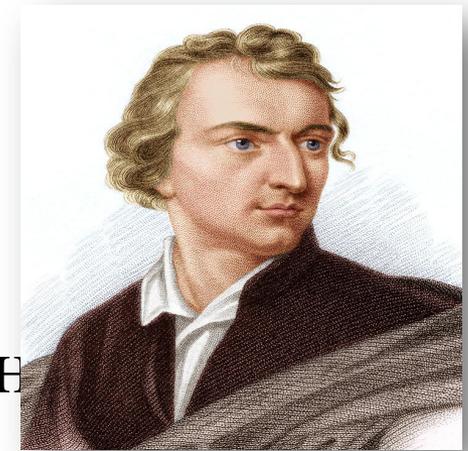


- В западноевропейской философии с XVIII в. страх рассматривался с единой точки зрения на природу феномена страха. Начиная с античной философской мысли и к середине XIX в. страх рассматривался как некое субъективное ощущение, но так и не получил понятийного философского статуса.



## ВИДЫ СТРАХОВ

Лучше страшный конец, чем бесконечный страх.



«Иоганн Фридрих Шиллер»

Анализ человеческих страхов позволит прийти к мнению более точным является разделение на три группы:

1. Биологические
2. Социальные
3. Экзистенциальные



- *Биологические* : к ним относятся страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни или здоровья человека.
- *Социальные* : к ней относятся боязни и опасения за изменение своего социального статуса.
- *Экзистенциальная* : страхи связанные с глубинной сущностью человека и характера для всех людей вне зависимости от конкретных ситуаций.



# ЛЕЧЕНИЕ СТРАХА

1

- ОПРЕДЕЛИТЬ ИСТОЧНИК СТРАХА

2

- ЛИКВИДИРОВАТЬ ИСТОЧНИК СТРАХА

3

- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ

ПСИХОЛОГ

РОДИТЕЛИ

ПОМОЩНИКИ

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



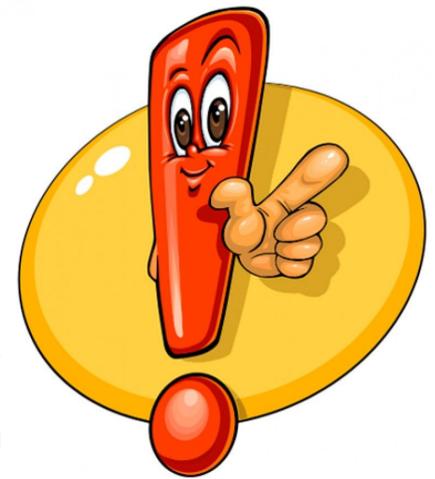
# БОРЬБА СО СТРАХОМ



1. Укрепление здоровья нервной системы через закаливание и физические нагрузки
2. Наполнение повседневной жизни 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



## ЗАПОМНИТЕ !



- Страх, тревога, паника, растерянность происходят только тогда, когда человек воображает, что опасность больше, чем она есть на самом деле, и начинает заранее представлять жуткие картинки того, что может с ним случиться. Но ведь может и не случиться, и это во многом зависит от него.
- Чтобы выжить в чрезвычайных условиях в природе, нужно побороть страх, заставить себя спокойно рассуждать, когда хочется кричать и плакать, и поставить перед собой цель выжить во что бы то ни стоило.
- Принятое решение должно быть исполнено.

