



# Школьные фобии как актуальная проблема современности

Выполнила:

ученица 11 «А» класса  
Саломасова Екатерина



## Термин «фобия» происходит от греческого «phobos» - страх, ужас.

*«Фобия есть навязчивый страх,  
случайно пережитые больным  
жизненные опасения,  
непропорционально разросшиеся  
до степени тяжелого  
патологического симптома»*



*«Очень мучительное  
переживание страха,  
вызываемого различными  
предметами и явлениями»*

# Диагностические критерии фобий

---

- 1. Необоснованный (нелогичный), навязчивый характер страха*
- 2. Четкость фабулы*
- 3. Интенсивность и упорность течения*
- 4. Сохранение критического отношения больного к своему состоянию*



# Причины возникновения фобий

- *биологическая предрасположенность*



- *внутренний или внешний конфликт*

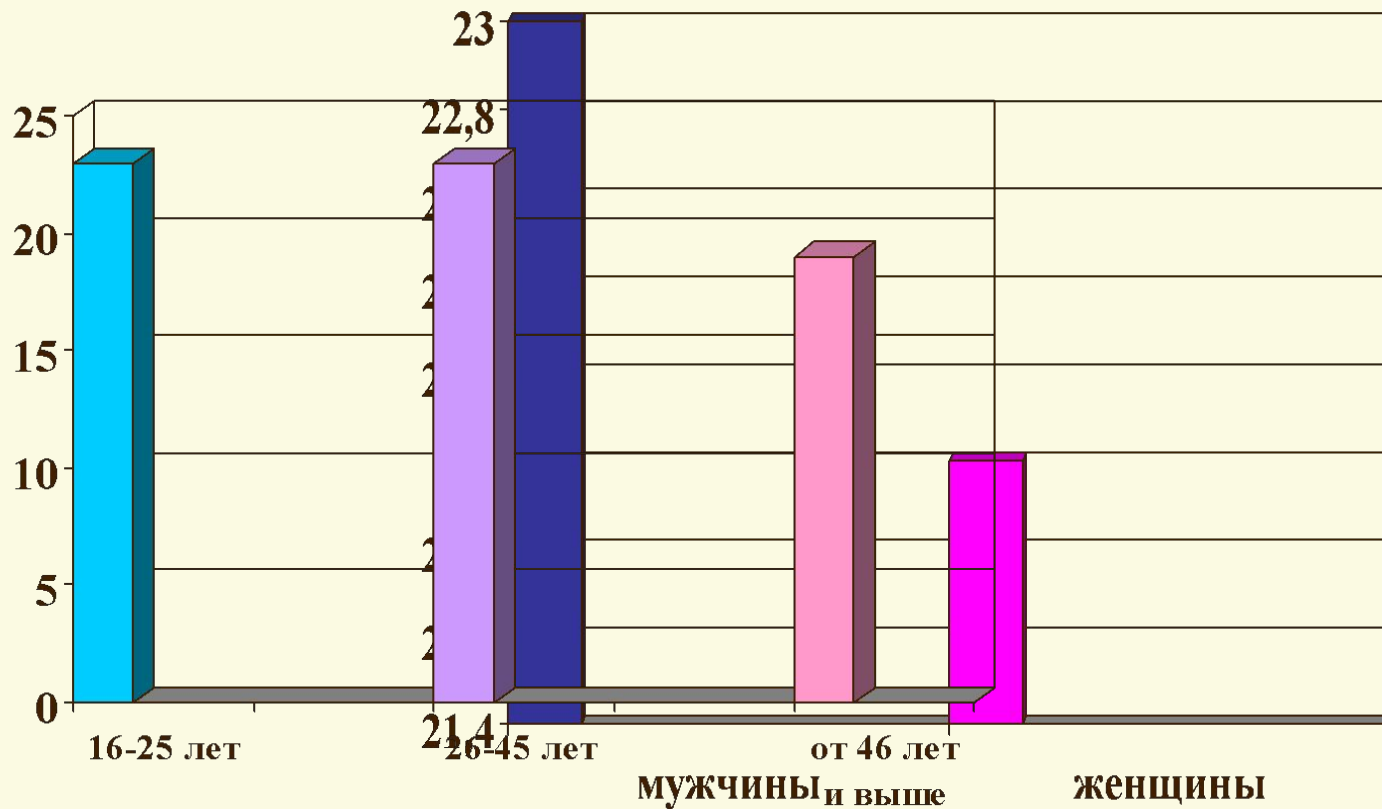
- *завышенные требования к ребенку со стороны родителей*



- *догматическая система воспитания*

# Классификация фобий

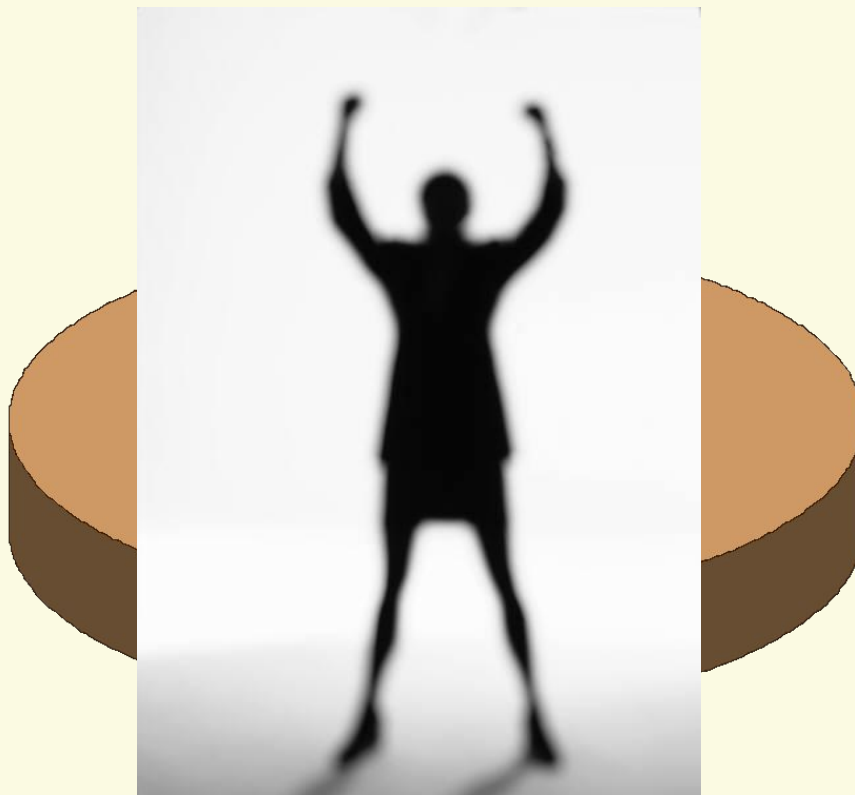
*клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства*



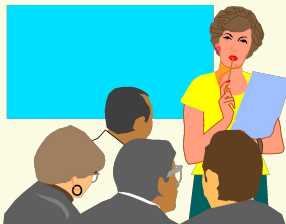
# Классификация фобий

---

**агорафобия** - боязнь открытых пространств



# Классификация фобий



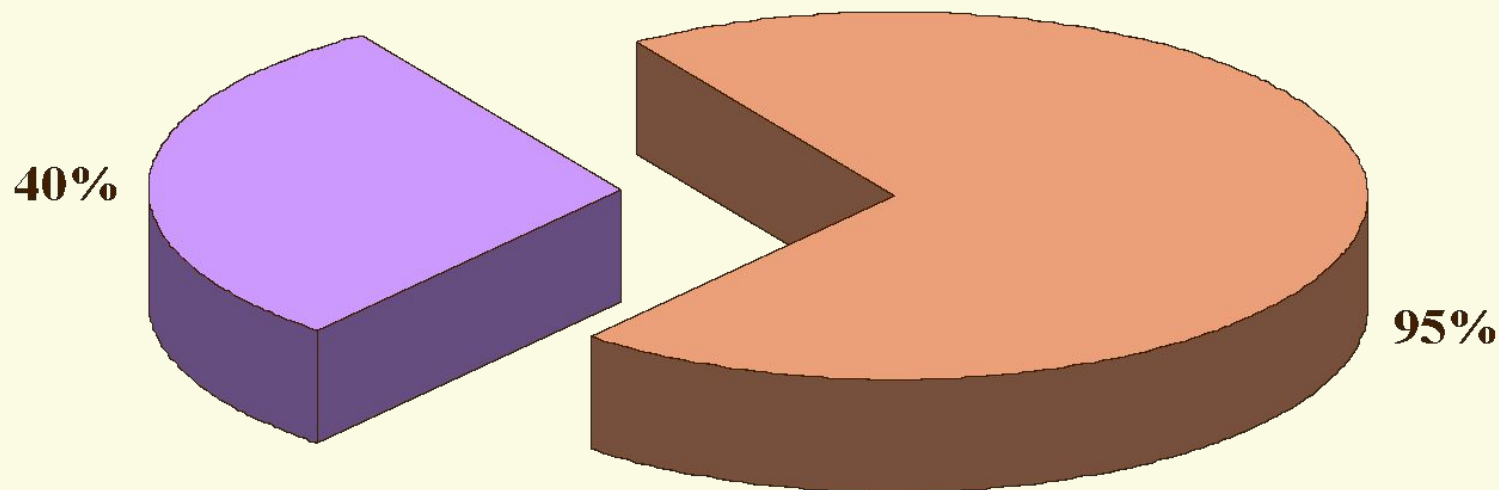
## социофобии

- *страх покраснеть в присутствии людей;*
- *страх публичных выступлений;*
- *страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних*





# Распространенность социофобий среди населения



■ возникает до 10 лет

■ возникает до 20 лет



# Классификация фобий

---

**нозофобии** - страхи заболеть каким-либо заболеванием



**нанести вред себе или близким**



**сексуальные страхи**

**«контрастные» фобии**

**фобофобии** - страхи бояться чего-либо



# Школьные фобии

## Фобии учеников



## Фобии педагогов



# Фобии у учащихся

- *боязнь учителя*
- *боязнь оценки*
- *боязнь насмешек одноклассников*



## *Признаки школьной фобии*

---

- перед контрольной по данному предмету у ребенка поднимается температура, болит живот, голова;
- за выученный дома материал ребенок, отвечая у доски, получает плохую оценку;
- дома под диктовку мамы пишет лучше, чем диктант такой же сложности на уроке;
- наблюдаются кожно-гальванические реакции (сухость во рту, потеют ладони, ребенок грызет ногти).

## Боязнь учителя

---

*У 13-летнего подростка систематически возникали боли перед выходом в школу. Порой они были настолько сильными, что приходилось вызывать скорую помощь, однако врачи ничего не находили и уезжали. Приступы происходили все чаще и чаще. Мама обратилась к психологу, только тогда, когда заметила, что сын не жалуется на боли в животе по субботам и воскресеньям. Выяснилось, что подросток страдал от боязни учительницы английского языка, которая славилась своей строгостью и требовательностью.*



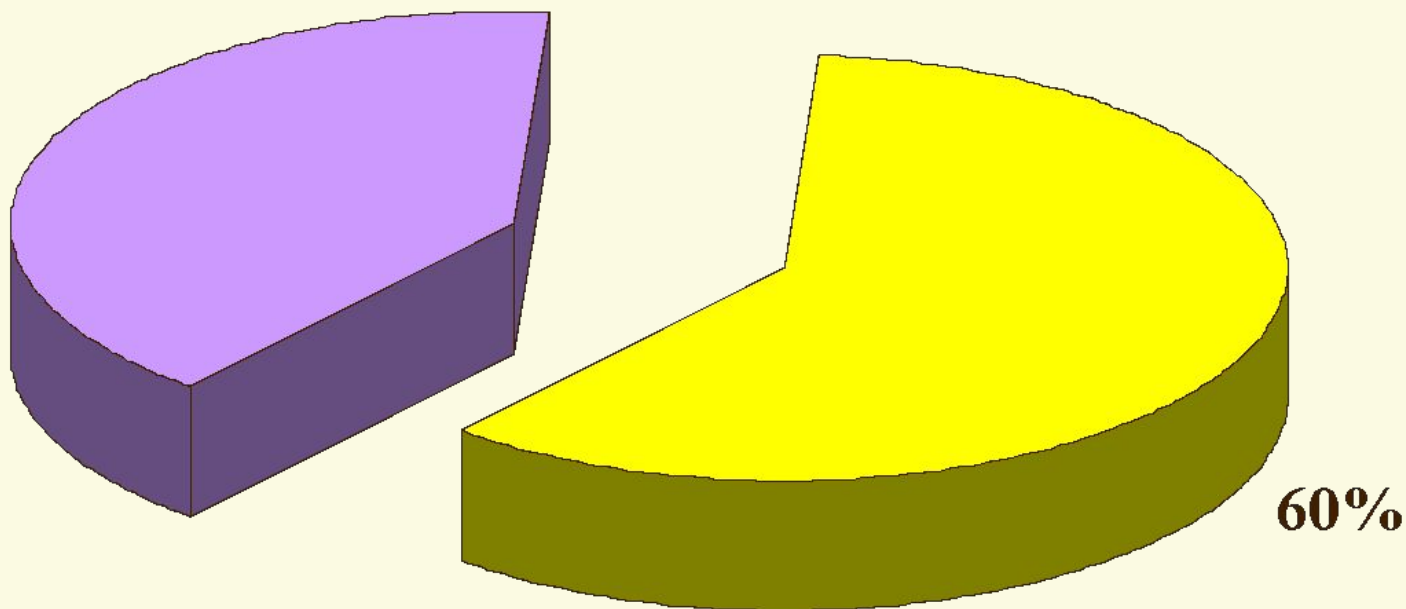
## Боязнь насмешек одноклассников

---

*Сергей во время летних каникул много занимался математикой и настолько преуспел в этом, что осенью дети начали дразнить не в меру умного одноклассника. В то же время учительница, стремясь поддержать Сергея, начала постоянно ставить его в пример другим и, сама того не желая, сделала мальчика настоящим изгоем. Сerezжа отказался ходить в школу, а борьба его родителей за дисциплину привела к нарушению у него речи и мимики.*

# Фобии у педагогов

статистика фобий у педагогов

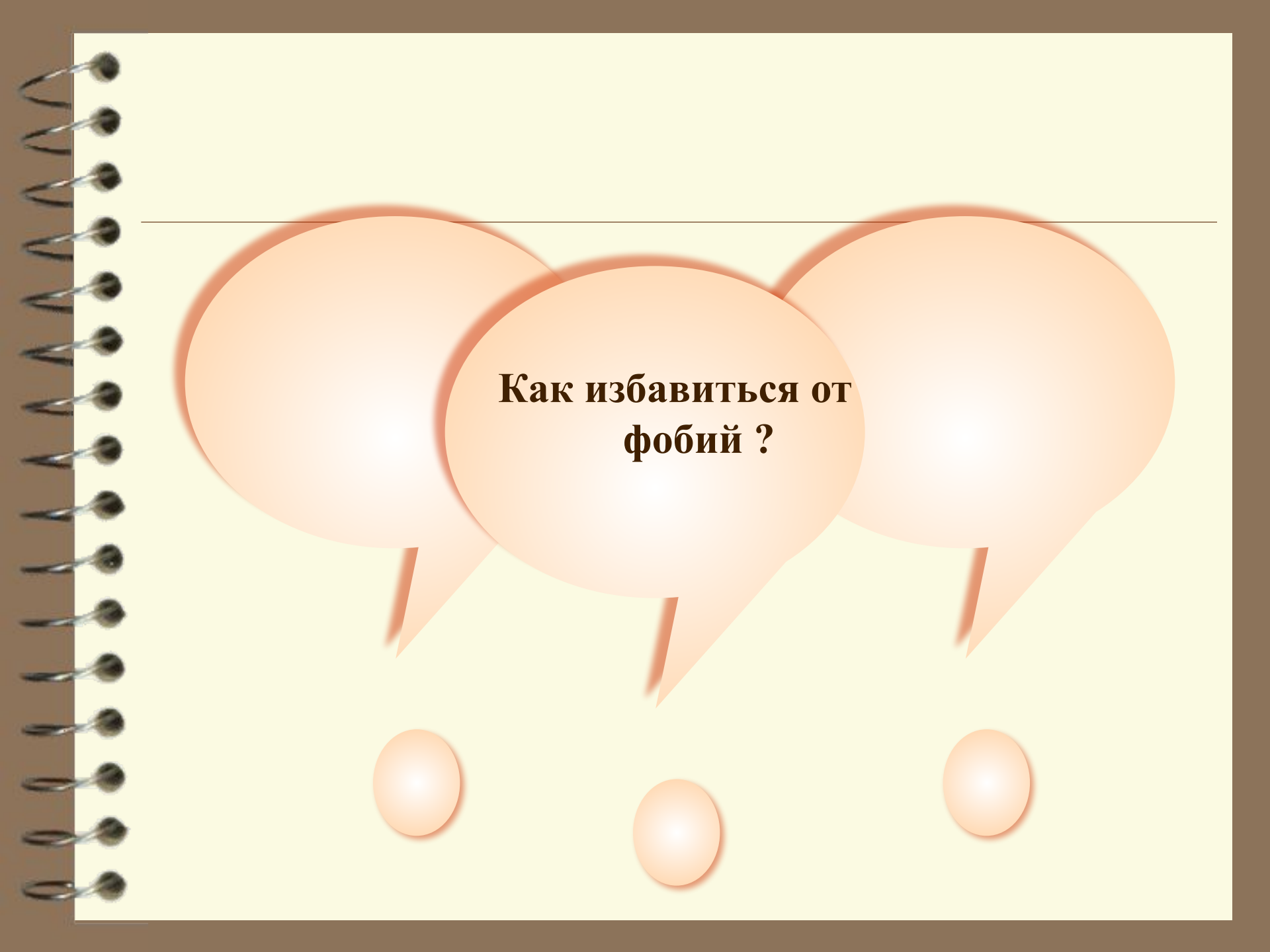




# Фобии у педагогов

---

- *Фобия ошибок и неудач*
- *Фобия критики - мания судить*
- *Фобия превосходства учащихся*
- *Фобия юмора - мания строгости*
- *Фобия воспитания - учебомания*
- *Фобия преследования*
- *Фобии индивидуальной работы с учащимися*
- *Фобия обратной связи*



**Как избавиться от  
фобий ?**

# Рекомендации

- ⌚ Когда чувствуете приближение приступа страха, не бегите от него. Возьмите себя в руки.
- ⌚ Если приступ случился, не пытайтесь отвлечься от него любым способом – лучше сделайте его предметом пристального рассмотрения.
- ⌚ Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас острое беспокойство, старайтесь заранее проигрывать их в уме до мельчайших подробностей.
- ⌚ Постарайтесь компенсировать страхи активной насыщенной жизнью.
- ⌚ Если что-нибудь страшно, иди ему навстречу - и страх бежит от тебя.
- ⌚ При частых приступах страха необходимо обратиться к врачу.

# Игровые упражнения для устранения страха, снятия напряжения и приобретения уверенности

---

## **РАСТОПЫР**

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук - желательно также и ног. Можно в виде последовательных сжатий - разжатий. Повторить, 5-10 раз.

## **ДИКОПЛЯС**

Танец, совершенно импровизированный, свободный, с любой музыкой или без музыки - прямо на месте, с ходу, без подготовки. При приближении всякого страха во всяком месте мгновенно его отпугивает, и надолго, а никому другому ничего плохого не делает и не мешает.

## **ПЕРЕВЕСТИ ДУХ**

Свобода дыхания - главный вход в Уверенность. На счет раз - *потянуться*, на счет два - *расправить и плечи, и грудь*, на счет три - *улыбнуться...* Повторить 5-10 раз.

# Игровые упражнения для устранения страха, снятия напряжения и приобретения уверенности

---

## ГАРМОШКА

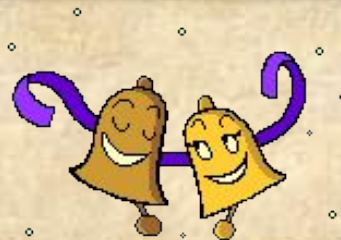
Представь: страх твой - гармошка, играющая в груди. Выдохни до предела - гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивай ее до отказа... Теперь снова сжимай, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше... До отказа сжать-выдохнуть, подождать чуть-чуть... снова разжать... Раз 7-12, с полным сосредоточением.

## САМ СЕБЕ ГУСЬ

Сильно-сильно себя щипай в любом месте, а лучше в нескольких. Подварианты: сам себе еж, сама себе кошка (сильно себя царапай, коли), сам себе тренажер (все виды статических упражнений с самоупорами), сам себе аплодисмент (что есть силы похлопай в ладоши), сам себе вытрезвитель (очень сильно, до боли разотри уши) и т.п.

## ПОКАЖИ СТРАХУ ЯЗЫК

Вот так!



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

