**Что такое страх**

**Переломова Алёна Петровна**

Иркутская область, п. Усть-Уда, Муниципальное образовательное учреждение

«Усть-Удинская общеобразовательная школа № 2»

10 класс

**Краткая аннотация**

Кому не известна народная мудрость о том, что «у страха глаза велики». Действительно, страх – чувство иррациональное, часто не поддающееся здравому смыслу, портящее многим жизнь. Но страх так же, как и любая человеческая эмоция, по-своему интересен и, конечно, бывает разным.

Сейчас мало людей, которые не слышали о разных страхах, и, наверное, еще меньше тех, кто ими не страдает. Человек, испытывающий страх, может так и не узнать, как этот страх называется, да и вообще, не придавать ему большого значения.

В нашей работе мы рассматриваем актуальную на сегодняшний день тему - «Страх» В чём проявляются страхи и как с ними бороться? Этот вопрос исследуется уже много лет. Мы попытались вложить свою долю в исследование данной темы.

**Что такое страх**

**Переломова Алёна Петровна**

Иркутская область, п. Усть-Уда, Муниципальное образовательное учреждение

«Усть-Удинская общеобразовательная школа № 2»

10 класс

**Аннотация**

Многие психологи и психиатры изучают тему «страха». Пожалуй, нет на земле человека, который бы чего-нибудь не боялся. У каждого из нас страхи существуют в изрядном количестве и в самых разных сферах жизнедеятельности. Страхов столько, сколько предметов и явлений на земле. Однако большую часть из них мы замечаем только тогда, когда страх уже рядом, когда он в нас. Многие из них сопровождают нас всю жизнь. Кто попадет в ловушку страха, вычислить заранее невозможно. И все же страх - реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в самых разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие или безопасность. Мы заинтересовались этим вопросом и решили подробнее в нём разобраться. **Цель** нашей работы: показать отличия реальных и иллюзорных страхов, исследовать и изучить способы устранения влияния страхов на человека и на его поведение. Для достижения поставленной цели была изучена литература по данной теме. С целью реализации поставленных задач в практической части проведены тестирования и опросы людей разных возрастных категорий. В результате проведённого исследования, мы выяснили, что страхи действительно сопровождают нас всю жизнь. Но в любом случае не стоит занимать «страусиную» позицию. Специалисты не устают повторять: не бойтесь встретиться со своим страхом лицом к лицу. Бороться стоит не с самим страхом, а с его интенсивностью, противопоставив панике разумный анализ.

При написании работы использован реферативно-исследовательский метод.

**Что такое страх**

**Переломова Алёна Петровна**

Иркутская область, п. Усть-Уда, Муниципальное образовательное учреждение

«Усть-Удинская общеобразовательная школа № 2»

10 класс

**План исследования**

Чувство страха испытывает в большей или меньшей степени каждый человек, но мало кто задумывается «что такое страх?». Страх - очень сильная эмоция, и она оказывает весьма заметное влияние на поведение индивида. Когда мы испытываем страх, наше внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей об опасности. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека. Можно сказать, что в страхе человек перестает принадлежать себе, он движим одним-единственным стремлением - устранить угрозу, избежать опасности.

Мы думаем, что все согласятся с мнением, что вывести человека из равновесия может все что угодно. В психиатрической литературе описано огромное количество самых разнообразных фобий: страх высоты (гипсофобия), толпы (антропофобия), закрытых пространств (клаустрофобия), одиночества (монофобия), приема пищи (ситофобия), острых предметов (оксифобия), числа «тринадцать» (трискайдекафобия), страх быть похороненным заживо (тафефобия). (Приложение I) Встречаются и совсем нелепые страхи: боязнь трещин на асфальте, шнурков, ночного горшка, сочетания определенных букв. Исходя из перечисленных страхов, напрашивается вопрос - нужно ли бороться со страхом?

С одной стороны, страх является неотъемлемой частью инструмента, который обеспечивает наше выживание. Если бы страх полностью исчез из нашей жизни, то мы бы стали подвергаться значительно большему количеству опасностей. Ведь страх часто указывает нам на то, что мы идем по неправильному пути, который ведет к опасности. Поэтому сам страх в определенном смысле полезен (как инструмент выживания), но он часто бывает непропорциональным реальной угрозе.

С другой стороны, существует иллюзорный, ложный, ненужный страх - преграда на нашем пути, тот "тормоз", который мешает нам достигать своих целей. Он не дает нам добиваться того, к чему мы стремимся. Например, мысль о сдаче экзаменов вызывает страх у большинства из нас. Такой страх вряд ли будет полезным. Постоянный страх, который часто называют непрекращающимся стрессом, может привести к серьезным психическим и физическим расстройствам.

Страх не поддается программированию, потому что он является одним из самых сильных инстинктов. Таким образом, мы можем практически бороться только лишь с теми эффектами страха, которые оказывают на нас длительное действие.

Отсюда следует, что надо уметь различать страхи. Нужно постоянно думать, необходимы ли они. Говорят ли они о реальной опасности? Отсутствие страха, уверенность в себе обеспечивает уже 50 процентов успеха в любом деле.

В чём проявляется страх? Как следует реагировать на страх? Что нужно сделать, чтобы избавиться от чувства страха, которое может преследовать нас в течение достаточно долгого периода времени?

Чтобы ответить на эти вопросы были поставлены задачи:

1. Изучить классификацию страхов.
2. Исследовать причины возникновения страха.
3. Найти пути устранения страха.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы:

1. Изучение литературы по данной теме.
2. «Новейший психологический словарь». Авторский коллектив: доцент, кандидат психологических наук В. Б. Шапарь, доцент, кандидат психологических наук В. Е. Россоха, психолог-практик О. В. Шапарь.
3. «Неврозы у детей». А. И. Захаров.
4. «Психология страха». Популярная энциклопедия. Щербатых Ю.
5. Еженедельная газета «Школьный психолог»
6. Опрос детей дошкольного и младшего школьного возраста.
7. Опрос взрослых.
8. Тестирование подростков.
9. Сравнение и анализ и полученных результатов тестирования.

В результате опросов и тестирования мы выяснили, что страх сопровождает всех - взрослых и детей. Поэтому проблема изучения причин возникновения страха и борьба с ним является актуальной.

.

**Что такое страх**

**Переломова Алёна Петровна**

Иркутская область, п. Усть-Уда, Муниципальное образовательное учреждение

«Усть-Удинская общеобразовательная школа № 2»

**Научная статья**

«Страх - это страсть воистину поразительная, и врачи говорят, что нет другой, которая выбивала бы рассудок из положенной ему колеи в большей мере, чем эта». (М. Монтень)

**Страх** – одна из самых сильных негативных эмоций. Но как часто наши страхи, не имея под собой никакой реальной основы, отравляют нам жизнь. Порой мы тратим свою психическую энергию на переживания по поводу будущих, возможных неприятностей, и тем самым отравляем настоящее. Так что же такое страх? Начиная с 1894 года, то есть с момента рождения психоанализа, вопрос о страхе остаётся в центре внимания практикующих аналитиков, которые за это время не пришли к единому и окончательному решению этого вопроса. Зато сумели задать его таким образом, чтобы дать повод для дальнейшего размышления, а не поставить в нём точку. В 1925 году после 30 лет исследований и наблюдений основатель психоанализа Зигмунд Фрейд сделал вывод – «страх - эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности». Психоанализ различает страх и фобию (боязнь). Бояться можно темноты, пауков или уколов, а вот причина страха нематериальна; страх вызван не тем или иным объектом или событием, а неизвестной опасностью, "которую ещё предстоит обнаружить". В отличие от фобии, страх не выполняет никакой позитивной охранительной или предупредительной функции. Если фобия напоминает об объекте опасности, от которого нужно либо защищаться, либо нападать на него, либо спасаться бегством, т.е. активизирует наш потенциал и заставляет принимать правильное решение, то страх, напротив, являет полный ступор, "беспомощность перед лицом опасности". Страх вводит в оцепенение тело, и не позволяет верно оценить ситуацию и принять правильное решение. Для того чтобы успешно преодолевать страх, нужно знать, что это такое и источники страха. Нужно, так сказать, "знать врага в лицо".

**От легкой тревоги до ужаса (классификация страха по силе)**

У чувства страха есть много градаций. Если человек немного боится чего-либо, то мы называем это «опасением», «легкой боязнью», «беспокойством». При усилении психологического дискомфорта беспокойство растёт, переходя в страх. Страх тоже имеет множество степеней, он может быть слабым, умеренным и очень сильным. В последнем случае мы говорим о чувстве ужаса или о кошмарах, преследующих человека. Представьте ситуацию: по улице идут три человека, а навстречу бежит собака. Собака не проявляет ни признаки злобы, ни признаки дружелюбия. Но люди реагируют на неё по-разному. Один испугается и постарается обезопасить себя, например, поднимет камень или палку, другой перейдет на другую сторону улицы, а третий с осторожностью пройдёт мимо. Ситуация одна, а реакция людей – разная и соответственно и эмоции будут разные: у первого – страх, паника; у второго – настороженность; а третий будет чувствовать лёгкую боязнь.

**Подходы к классификации страхов по признаку.**

Существует много способов классифицировать страхи по какому-то признаку. Зигмунд Фрейд выделял три основных вида страха: реальный, невротический, страх совести. Профессор Ю.В. Щербатых предложил свою классификацию страхов. Он разделяет все страхи на три группы: биологические, социальные, экзистенциальные. По мнению учёного Сильвы, страх бывает естественный, а бывает иллюзорный. Страх иллюзорный отличается от настоящего тем, что мы можем подумать "Я испытываю страх". В случае настоящего страха такой мысли не возникает, т.к. мы заняты исключительно объектом реальной опасности. Иллюзорных страхов нет в реальной жизни. Они только в вашем мозгу. Итак, разобьем все страхи на три группы: 1) природные, 2). социальные, 3). страхи, которые мы создаем сами».

В первой группе будут страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку, вторая представляет боязни и опасения за изменение своего социального статуса, третья группа страхов рождена лишь сознанием человека и не имеет под собой реальной основы для беспокойства. Исходя из этого принципа, страх пожара относится к первой категории, страх публичных выступлений - ко второй, а страх привидений - к третьей. Между тем имеются и промежуточные формы страха. К ним, например, относится страх пауков. В подавляющем числе случаев люди боятся не конкретного встреченного ими животного, а того страшного образа, который они сами же и создали в своем сознании еще в детстве. Поэтому данная фобия находится на границе 1-й и 3-й группы страхов.

**1. «Природные страхи»:**

*1.1 Атмосферные явления.* Исследования показывают, что страх грозы продолжает оставаться актуальным для многих людей. Этот страх заложен эволюцией в мозг животных на уровне каждого врожденного инстинкта, и человек здесь не является исключением.

*1.2 Астрономические явления.* К числу природных явлений, в древности внушавшим людям сильнейший страх, относились солнечные затмения. Внезапное исчезновение солнца вызывало панический ужас, так как воспринималось как конец света. Вторым по силе небесным явлением, внушающим ужас народу, были кометы, периодически прилетавшие к нашей планете из глубин космоса.

*1.3 Вулканы и землетрясения.* Даже небольшое землетрясение, сопровождающееся звоном посуды в шкафах, уже неприятно действует на нервы. Когда же рушатся крыши домов, ужас и паника охватывают людей. Не меньший ужас вызывают извержения вулканов.

*1.4 Животные.* Люди зачастую испытывают страх к животным, не имея для этого достаточного повода. Конечно, в джунглях, вполне естественно бояться ядовитых змей, но довольно трудно логично объяснить природу *арахнофобии* - патологической боязни пауков, которые при всем желании не могут причинить человеку ни малейшего вреда. Существует много легенд относительно ядовитости пауков. Но в настоящее время установлено, что даже челюсти тарантула вызывают только местное воспаление и не более опасны, чем жало пчелы.

**2. «Социальные страхи»**

Социальной фобией называется страх ситуаций, связанных с возможностью испытать в них смущение или унижение. Примерами социальной фобии могут служить страх публичных выступлений, страх пользования общественным транспортом, страх вступать в разговоры с другими людьми. Попытки людей с социальной фобией избегать пугающих их социальных ситуаций отражаются на их семейной жизни и профессиональной деятельности.

Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но всегда имеют специфический социальный компонент, который в них выходит на первое место, оттесняя более примитивные факты выживания. Рассмотрим некоторые социальные страхи.

*2.1 Страх ответственности*

Сущность этого страха заключается в том, что, принимая важное решение, человек берет на себя ответственность за его последствия, а в случае неудачи, ему грозит не только осуждение со стороны социума, но, что еще хуже, зачастую он обречен на длительные самообвинения, способные отравить всю последующую жизнь. Поэтому многие люди не любят принимать ответственных решений, предпочитая, чтобы за них это делали другие.

*2.2 Страх перед экзаменами*

Общественная жизнь постоянно ставит нас в ситуацию «экзаменов» - тех или иных испытаний, где приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие или уровень интеллекта. Симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами.

*2.3 Другие социальные страхи*

Одной из разновидностей социальных страхов является застенчивость. Как писал в своей монографии главный эксперт в этой области Филипп Зимбардо, «быть застенчивым - значит бояться людей, особенно для тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза; незнакомцев из-за их неизвестности и неопределенности; начальства, наделенного властью». Он также отмечает то, что причиной застенчивости может быть сильный страх, испытанный в детстве ребенком, страх, заставляющий его впоследствии избегать инициативы в контактах с другими людьми. Другие специалисты полагают, что застенчивость и страх - явления разного порядка, тем не менее, наиболее фундаментальный словарь английского языка - Оксфордский - определяет застенчивого человека как «осторожного в словах и поступках, болезненно робкого», что близко к понятию «трусливый» - «склонный испытывать страх». Толковый словарь русского языка С.Ожегова и Н.Шведовой определяет застенчивого человека как «стыдливо-робкого, смущающегося», что хотя и не эквивалентно «трусливому», однако достаточно близко к нему.

К числу других, наиболее распространенных «социальных страхов» относятся *«боязнь провала» и «боязнь критики»*. Существует еще один вид страхов, примыкающий к выше названным, - это *боязнь успеха*. Казалось бы, в этом случае речь идет о чем-то принципиально противоположном, но, тем не менее, в основе этого страха, как и двух предыдущих, лежит чувство неуверенности в своих силах. Психологи отмечают, что боязнь успеха может стать даже более опасной для саморазвития личности, чем боязнь провала. Зараженный этим страхом человек уверен, что его достижения будут незаслуженно завышены окружающими, а затем, когда «ужасная правда» о том, что он неудачник всплывет наружу, придут горькие разочарования, отвержение и боль. Боязнь успеха может возникать и из-за мысли о том, что на человека после первого успеха возложат слишком большие надежды, и он должен, но не сможет оправдать эти ожидания. Успех в таком случае видится человеку опасным, и он начинает его избегать, обрекая себя на унылое прозябание.

**3. «Страхи, которые мы создаем сами»**

*3.1 Страх несуществующих явлений*

Если вдуматься, то окажется, большую часть своих страхов люди создали сами своей фантазией и воображением. История магии и религии показывает нам, что сначала люди создавали образы богов, демонов и других представителей потустороннего мира, а потом, трепеща, приносили им жертвы, умоляя не причинять вреда. С годами менялись представления людей, сатиры и кентавры уступили место чертям и привидениям. Некоторые персонажи народной фантазии, такие как русалки и лешие, утратили свою актуальность, но восставшие из могил мертвецы благодаря видеоиндустрии ужасов до сих пор пугают любителей смотреть на ночь страшные фильмы. В этом плане страхи людей прошлого века мало отличаются от представлений обывателей века нынешнего.

*3.2 «Внутренние страхи».*

Это особая группа страхов, связанная не с какими-то конкретными жизненными событиями определенного индивида, а с самой сущностью человека. Внутренние страхи можно разделить на четыре основные группы:

* Страх перед пространством может принимать различные формы, из которых основными являются страх перед замкнутым или открытым пространством и страх темноты.

|  |  |
| --- | --- |
| * Страх перед временем может принимать форму страха перед неизвестностью будущего и страха перед смертью. |  |

* Страх перед жизнью может принимать форму страха перед непонятностью и огромностью окружающего мира, в котором приходится жить, страха перед таинственными и загадочными явлениями, а также страха перед бессмысленностью жизни.
* Страх перед собой может принимать различные формы: непонимания себя, своих подсознательных мыслей, страх перед своими возможными поступками или страха потерять контроль над собой, сойти с ума.

**Страхи у детей и подростков**

Страх — это естественная реакция, обусловленная окружением. Мы рождаемся практически лишенными страха. Единственный страх, свойственный младенцам — это страх громких звуков. Российский психолог А.И.Захаров отмечает, что страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи. На 2-ом году жизни, часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли. В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. От 5 - 7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают». Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Мы решили на практике проверить полученные сведения по данной теме. Для этого мы провели опрос детей дошкольного и младшего школьного возраста. Были опрошены дети старшей и средней групп детского сада «Колокольчик» и учащиеся 2 и 4 классов МОУ СОШ № 2. Задавался вопрос: «Скажи, пожалуйста, чего ты боишься?» (Предлагалось назвать до трёх вариантов). В результате опроса выяснилось, что дети дошкольного возраста преимущественно боятся: (приложение II)

* собак – 50% (опрошенных)
* темноты – 50%
* мультипликационных героев (чудовищ, бабу Ягу, злых зверей) – 40%.

Для детей младшего школьного возраста актуальны следующие страхи: темноты – 52%, собак – 35 %, высоты – 35%, насекомых – 32%, несуществующих явлений (приведений, вампиров, домовых) – 29%. (Приложение III)

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности. Ведущими страхами в этом возрасте являются страхи смерти родителей и страх войны. Среднее число всех страхов, как у девочек, так и у мальчиков заметно уменьшается в подростковом возрасте. Для исследования страхов у подростков мы использовали тест-опросник иерархической структуры актуальных страхов, который состоит из 22 вопросов и позволяет выявить средний показатель страха у детей и подростков. Данным тестом предлагается попытаться оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-балльной шкале, при отрицательном ответе отметить цифру 1. Объектом исследования стали учащиеся старших классов нашей школы. Средний балл тревожности по всем предложенным вопросам у девочек выше, чем у мальчиков. (Приложение IV) После обработки результатов тестирования мы пришли к выводу, что больше всего подростки испытывают страхи общечеловеческие, т.е. страхи болезней близких, неблагоприятных изменения в жизни, бедности и войны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид страха | Средний показатель | |
| девочки | мальчики |
| Возможность болезни близких людей | 9,0 | 7,5 |
| Страх перед экзаменом | 7,5 | 4,6 |
| Перспектива бедности | 6,2 | 5,0 |
| Неблагоприятные изменения в жизни | 6,1 | 2,9 |
| Возможность войны | 4,3 | 4,4 |

Одним из самых высоких страхов является страх перед экзаменами. Для выяснения причин предэкзаменационной тревоги мы попросили учащихся 9 и 11 классов ответить на вопрос: «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?». К вопросу предлагалось пять вариантов ответов (была предоставлена возможность выбрать от одного до трёх вариантов). В результате получены следующие показатели (приложение V):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варианты ответов | 9 класс | 11 класс |
| Сложный билет | 63% | 50% |
| Недоброжелательное отношение экзаменаторов | 38% | 12% |
| Неуверенность в себе | 50% | 63% |
| Плохое физическое состояние | 37% | 25% |
| Низкий уровень знаний | 25% | 25% |

Большинство учащихся выбрали «сложный билет» и «неуверенность в себе».

Кроме перечисленных выше страхов бывают и другие, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость, конфликты в семье, тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания.

**Актуальные страхи взрослых**

Характер вещей и явлений, которые пугают и тревожат человека, закономерно меняется с возрастом, и по мере взросления страхи биологические отходят на второй план, уступая место социальным страхам и тревогам. С целью подтверждения данного высказывания был проведён опрос среди взрослых (от 20 до 40 лет и от 40 до 60). Также как и детям предлагалось ответить на вопрос «Скажите, пожалуйста, чего вы боитесь?» (Предлагалось назвать до трёх вариантов). (Приложение VI) В результате опроса выяснилось, что для взрослых актуальны следующие страхи:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид страха | 20-40 лет | 40-60 лет |
| Болезни близких людей | 70% | 30% |
| Страх заболеть | 30% | 30% |
| Одиночества | 30% | 10% |
| Смерти | 20% | 0% |
| Предательства | 0% | 20% |
| Войны | 10% | 20% |
| Потерять работу | 20% | 0% |

В результате полученных данных, можно сказать о том, что в мире нет человека без страха. У каждого он есть. И бороться с ним надо тогда, когда он даёт о себе знать.

Существует много способов, как победить страх. Скажите себе: «Да мне страшно, мне очень страшно, но, тем не менее, я сделаю это».

**Как побороть страх? Что делать, когда страшно?**

*«Сделай первый шаг, и ты поймешь, что не все так страшно». (Сенека)*

Оценить ситуацию. Если она действительно опасна, по возможности туда не лезть. Требуется разумная осторожность. Если ситуация объективно не страшная, не опасная, но есть чувство страха - страх ослабляем, себя усиливаем и делаем все что нужно. Пустой страх нужно уметь преодолевать. Да, страшно - это нормально. Идем и делаем. У нормальных людей куча страхов, но они обычно их не видят и не осознают. И живут с ними десятилетиями, хотя большинство из них можно снять за 10 минут.

**Направления работы со страхом**:

1. Переключение внимания, отвлечение от страха

От страха можно [отвлечься](http://www.psychologos.ru/index.php?title=Отвлечься&action=edit). Иногда чрезмерное внимание к тому, чтобы страхов не было, их только усиливает. Внимание усиливает любое состояние. Если думать о своих страхах и о том, что их надо снимать, страхи только усиливаются. Если же заняться не снятием страхов, а делом, на страхи «махнуть рукой», быстрее входишь в нормальное, рабочее состояние.

1. Тренируйте смелость. Смелый - тот, кто умеет быть сильнее страха. Тренируйте смелость! Если боитесь выступать перед публикой - чаще выступайте там, где страшно, но не очень, где вас поддержат – например, перед своими близкими и знакомыми.
2. Делайте быстрее, не растягивайте принятие решения. Иногда помогает сделать все максимально быстро, тогда можно не успеть испугаться.
3. Придумайте ритуал смелости. Например, если страшно, вы знаете, что вы можете сосчитать до трех, но на три обязательно сделать то, что страшно.
4. Перебейте страх другой, более сильной эмоцией, например, [яростью](http://www.psychologos.ru/Ярость).
5. Рисуйте, лепите страхи и уничтожайте их. Арт-терапевты рисуют и лепят страхи, а потом делают их смешными или уничтожают. Вот так все просто. Берите по одному страху и переживайте его в художественном материале.
6. Ободрение в трудную минуту. Важную роль в преодолении тревоги или боязни играет ободрение в трудную минуту со стороны другого лица, особенно если этот человек обладает определенным авторитетом для лица, испытывающего страх. Следует отметить, что в особо критические минуты даже помощь со стороны не может придать достаточно храбрости. В этом случае преодолеть страх помогает личный пример другого человека.
7. [Повышение собственной самооценки](http://www.ysnex.ru/selfimage.php). Есть такая закономерность — чем лучшего вы мнения о себе, тем меньший страх вы испытываете. Ваша самооценка как - будто охраняет вас от страха.

Создайте у себя привычку действовать, несмотря на страх. Поймите, что страх - это обыкновенная реакция, которая возникает у вас в ответ на попытку предпринять несвойственные вам действия. Мы не рождаемся успешными. И не всех воспитывают такими, какими должны быть успешные люди, поэтому, если мы желаем все-таки добиться своих целей и мечтаний, мы должны научиться преодолевать страх.

**Выводы**

В нашей работе по теме: «Что такое страх?» мы попытались изучить проблему возникновения страхов, их характеристики и возможности устранения страхов. Для исследований нами были проведены многочисленные опросы и тестирования. Для получения полного и достоверного результата было протестировано большое количество людей разного возраста. Из всего сказанного можно сделать вывод: страшно всем – богатым и знаменитым, бедным и простым, детям и взрослым… Мы встречаем каждого десятого человека со степенью повышенного страха перед чем либо. По мере взросления человека меняется характер объектов, вызывающих страх. Часто нас страшит то, что может уязвить нашу гордость и снизить самооценку. Страх вдруг становится навязчивым, портит качество вашей жизни, тогда с ним просто необходимо бороться. Пусть разум побеждает страх.

Страх – чувство неизлечимое – с ним боролись, борются, и будут бороться. Объясняется одно – не поддаваться страху и он будет, победим!

«Чтобы сделать в мире что - то достойное, нельзя стоять на берегу, дрожа и думая о холодной воде и опасностях, подстерегающих пловцов. Надо прыгать в воду и выплывать, как получится». ([Сидней Смит](http://www.genialnee.net/authors/Sydney_Smith/))

Удачи вам, и помните*, «у страха глаза велики!».*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Приложение I

**Это интересно!**

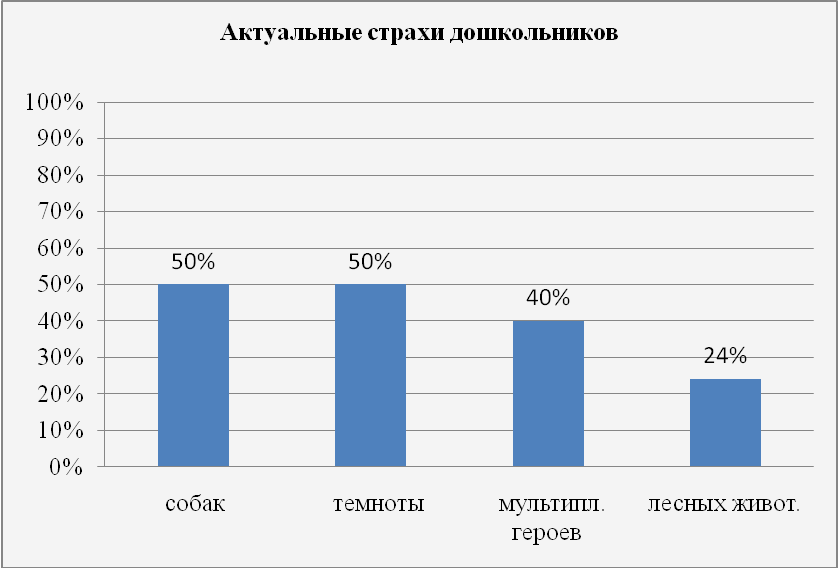
Немногие знают, как Н.В. Гоголь мучился от страха быть заживо похороненным. Такой страх носит название **тафефобия**. Страх этот преследовал великого писателя постоянно, и он неоднократно отдавал письменные распоряжения о том, чтобы его хоронили лишь после того, как будут заметны признаки разложения тела. Помимо этого, писатель страдал также **патофобией** – страхом перед различными болезнями.

Интересен также тот факт, что император Наполеон болел **гиппофобией** – это страх перед лошадьми. К тому же у него наблюдалась и **лейкофобия** – боязнь белого цвета. Однако, если вспомнить, на многих живописных полотнах император изображался верхом на белом коне, возможно именно так он пытался справиться со своими страхами. Но доподлинно известно, что в конюшне императора белых лошадей не было, да и император не был великолепным наездником.

Интересен также тот факт, что император Наполеон болел **гиппофобией** – это страх перед лошадьми. К тому же у него наблюдалась и **лейкофобия** – боязнь белого цвета. Однако, если вспомнить, на многих живописных полотнах император изображался верхом на белом коне, возможно именно так он пытался справиться со своими страхами. Но доподлинно известно, что в конюшне императора белых лошадей не было, да и император не был великолепным наездником.

Царь Петр Великий страдал от страха перед насекомыми, **акарофобии**. Можно предположить, что он был склонен и к **экофобии** со **спацефобией** – боязни своего дома и пустого пространства. Возможно, именно поэтому Домик Петра в Северной столице построен с фальшивым потолком, делающим пространство более уютным.

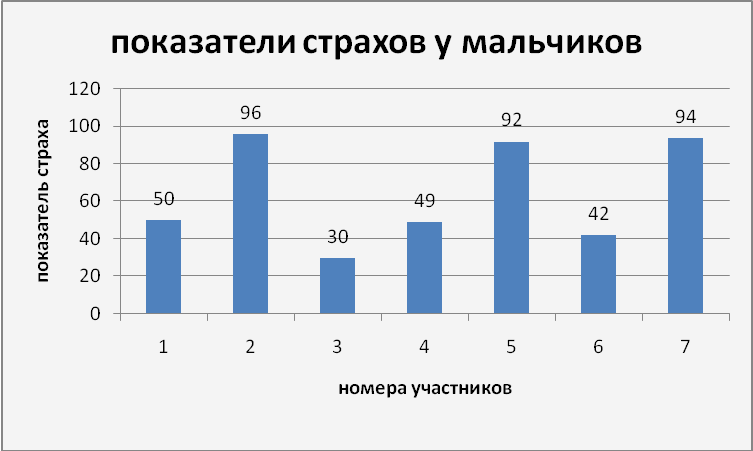
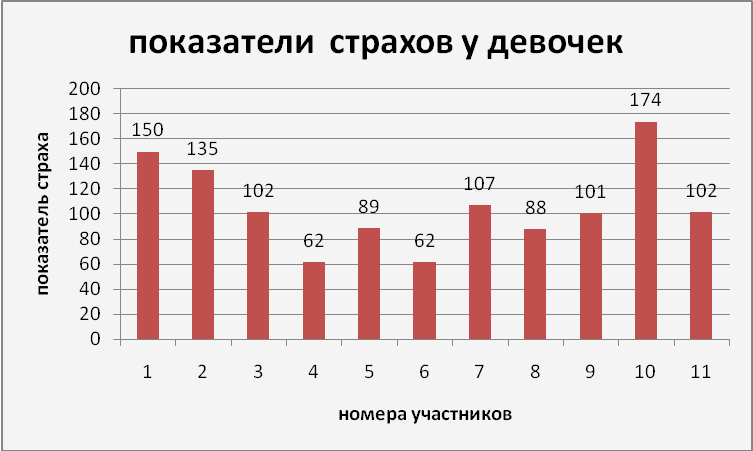
Приложение II



Приложение III



Приложение IV



Приложение V



Приложение VI



**Список литературы**

1. Неврозы у детей. Захаров А. И.. / «Дельта», 1996
2. Новейший психологический словарь». Авторский коллектив: доцент, кандидат психологических наук В. Б. Шапарь, доцент, кандидат психологических наук В. Е. Россоха, психолог-практик О. В. Шапарь. 2008 г.
3. «Психология страха», Щербатых Ю.В. - М.: Изд-во Эксмо, 2006