**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33» ГОРОДА СМОЛЕНСКА**

**Ведущие страхи в разных возрастных группах**

**Автор работы:**

**Кирсей Ольга Васильевна,**

**учитель начальных классов**

**Смоленск, 2020**

Содержание

[Введение 3](#_Toc34678447)

[I.Теоретическая часть 5](#_Toc34678448)

[1.1.Классификация страхов 5](#_Toc34678449)

[1.2 Возрастные особенности переживания страхов 7](#_Toc34678450)

[1.3 Факторы, влияющие на развитие страха. 10](#_Toc34678451)

[Выводы по первой главе. 15](#_Toc34678452)

[II. Практическая часть 16](#_Toc34678453)

[2.1. Описание исследовательской группы. 16](#_Toc34678454)

# Введение

Страх – это  эмоция, о которой многие люди думают с ужасом. 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.

В теории дифференциальных эмоций  К.Изарда страх отнесён к базовым эмоциям, то есть является врождённым эмоциональным процессом, с генетически заданным физиологическим компонентом, строго определённым мимическими проявлением и конкретным субъективным переживанием. Причинами страха считают реальную или воображаемую опасность. Одной из самых распространенных причин страха является неуверенность, утрата контроля над ситуацией. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убегания или ступор. Страх - очень  сильная эмоция, и она оказывает  весьма заметное влияние на перцептивно-когнитивные  процессы и поведение человека. Когда  мы испытываем страх, наше внимание резко  сужается, заостряясь на объекте или  ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Интенсивный страх создает эффект «туннельного восприятия», то есть существенно ограничивает восприятие, мышление и свободу выбора. 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. Несмотря на то, что страх, особенно в его крайних проявления, переживается нами довольно редко, большинство людей боится этой эмоции. Существует ряд  стимулов и ситуаций, на которые  мы биологически предрасположены реагировать страхом. К таким «естественным сигналам» опасности относятся боль, одиночество и потеря опоры. Но по мере приобретения опыта человек начинает бояться самых разных ситуаций, явлений и объектов. Страх - это одна из самых сильных эмоций, поэтому начинать свой путь к более счастливой жизни следует с искоренения лишних страхов. Страх оказывает гораздо  большее влияние на нашу жизнь, чем  это кажется на первый взгляд. Все  мы живем с этими «вирусами», только у одних болезнь протекает  в явной форме, а другим еще  предстоит заболеть. Поэтому есть смысл лучше разобраться в этом явлении, чтобы освободить наше сознание от страха, мешающего нам жить счастливо. Поэтому я выбрала ***тему исследования*** «Ведущие страхи в разных возрастных группах»

***Цель работы:*** изучить природу и особенности страхов разных возрастных групп, их признаки и способы устранения.

***Задачи:***

1. Изучение литературы по теме исследования.
2. Исследование природы и особенности страхов учащихся разных возрастных групп.
3. Проведение анкетирования.
4. Анализ полученных результатов.
5. Разработка необходимых рекомендаций по борьбе со страхами.

***Объект исследования:*** учащиеся разных возрастных групп

***Предмет исследования:*** ведущие страхи

***Гипотеза:*** если провести исследование, то можно выявить ведущие страхи в разных возрастных группах.

***Значимость проекта* з**аключается в предупреждении и преодолении страхов.

***Методы исследования:***

* сбор информации
* анализ собранной информации
* анкетирование
* сравнение
* обобщение

# I.Теоретическая часть

## 1.1.Классификация страхов

Существует несколько различных классификаций страхов.

Зигмунд Фрейд поделил страхи на две группы: реальные страхи и невротические. Реальный страх - это совершенно нормальный эмоциональный процесс. Он возникает в ситуации опасности и помогает организму мобилизоваться, чтобы этой опасности избежать. А невротический страх - это то, что мы привыкли называть фобией; он возникает при столкновении с ситуациями и объектами, которые на самом деле не являются опасными.

Также, А.И. Захаров, развивая идеи З. Фрейда, выделяет реальный и воображаемый, острый и хронический страхи. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический - особенностями личности (А.И. Захаров,1995).

Известный своими исследованиями в этой области ученый, психотерапевт А.И. Захаров считает, что условно все страхи можно разделить на природные и социальные. По мнению Захарова, «природные страхи основаны на инстинкте самосохранения, и помимо основополагающих страхов своей смерти и смерти родителей включают также страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т.д.» (А.И. Захаров, 2004). К социальным страхам автор относит страх одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т.д.

Также, А.И. Захаров считает, что страхи в самом общем виде условно делятся на ситуационные и личностно обусловленные. Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его тревожной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми (А.И. Захаров, 1995).

Анализируя детские страхи, А.И. Захаров разграничивает возрастные страхи и невротические страхи. Возрастные страхи он рассматривает как возникающие у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенностей их психического и личностного развития. Невротические страхи имеют следующие существенные отличия: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими психическими расстройствами и переживаниями; избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного; прочная связь со страхами родителей и относительная трудность устранения (А.И. Захаров, 1995 ).

Профессор Ю.В. Щербатых в своей классификации страхов делит все страхи на три группы: природные, социальные и внутренние. Природные страхи связаны с угрозой жизни человека. Природные явления, внушающие людям страх: гроза, солнечные затмения, появление комет, извержение вулканов и сопровождающие их землетрясения, которые ассоциируются у человека со страхом конца мира. Особую группу природных страхов составляют страхи животных. К животным, вызывающим у людей особенно сильный страх, несомненно, относятся змеи. Вторую группу составляют социальные страхи - опасение за изменение своего социального статуса. Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но всегда имеют специфический социальный компонент, который выходит на первое место, оттесняя более примитивные факторы выживания. Третью группу составляют внутренние страхи, рождённые лишь фантазией и воображением человека и не имеющие под собой реальной основы. К внутренним страхам исследователь относит не только страхи, рождённые фантазией человека, но и страхи собственных мыслей, если они идут вразрез с имеющимися моральными установками. Имеются и промежуточные формы страха, стоящие на грани двух разделов, и к ним автор относит страх пауков. «С одной стороны, существуют ядовитые пауки (каракурт, тарантул), укус которых болезнен и даже смертелен, но шансы встретиться с ними в наших широтах минимальны, и люди боятся всех пауков, даже совершенно безобидных.

В подавляющем числе случаев люди боятся не конкретного встреченного ими животного, а того страшного образа, который они сами же и создали в своём сознании ещё в детстве» (Ю.В. Щербатых, 2007).

Фобия является более сильной и стойкой, чем просто страх и желание избегать предмета или ситуации более велико. Фобии - это навязчивые страхи, интенсивная и непреодолимая боязнь, охватывающая человека, несмотря на понимание бессмысленности и попытки справиться.

Люди, страдающие фобией, испытывают страх даже при мысли о предмете или ситуации, пугающих их, но обычно они чувствуют себя вполне комфортно до тех пор, пока им удается избегать этого предмета и мыслей о нем. Большинство из них хорошо понимают, что их страхи чрезмерны и необоснованны. Некоторые не имеют представления о происхождении своих страхов.

**Виды страхов**

## 1.2 Возрастные особенности переживания страхов

Страхи в детском возрасте  
Детские страхи - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальную или воображаемую), или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, возбуждение, желание убежать или спрятаться.

Маленькие дети имеют больше страхов и фобий, чем взрослые, и испытывают эмоцию страха более интенсивно. У них страхи могут запускаться и останавливаться без видимых причин, в процессе развития ребенка. Новинка, непредсказуемость и внезапные изменения могут вызывать страхи у детей. Взрослые учат детей бояться определенных вещей, прежде чем ребенок столкнется с ними. Дети могут «забрать» страхи взрослых в семье (I M Marks,1987).

Первый год жизни  
Повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает тогда, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, т.е., во всем том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца. Если же физиологические потребности полностью не удовлетворяются, возможно длительное сохранение вызванного ими беспокойства, например, в момент засыпания, принятия пищи (А.И.Захаров,2004).  
От 1 года до 3 лет

Уже к 2 годам дети довольно четко различают симпатии родителей. Это возраст, когда плачут от обиды и вмешиваются в разговор взрослых, не в силах перенести отсутствия внимания. Беспокойство из-за неразделенности чувств родителей в полной мере отражается во сне, наполняя его ужасами исчезновения матери.

Те родители, которые запрещают, ограничивают самостоятельность ребенка, оберегают, рискуют помешать развитию активности на самых ранних этапах, что в дальнейшем способствуют появлению страха. Если пропустить время для стыковки эмоциональной и волевой сторон развивающейся психики ребенка, то они будут существовать независимо друг от друга. Поведение такого ребенка - «тих», «забит» дома и агрессивен со сверстниками или тревожен. Нередки ночные страхи (А.И.Захаров,1995).  
От 3 до 5 лет

Это возраст эмоционального формирования «я» ребенка. Формируется и чувство общности - «мы». Появляется чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность, не требует постоянного внимания взрослых и стремится к общению со сверстниками. Примерно с 3 до 6 лет длится период ночных страхов: темнота кишит ужасными чудовищами, привидениями. Ребенок боится грозы, молний, огня, ночи. Он не хочет оставаться один, ему нужно, чтобы оставался включенным свет рядом с его кроватью и дверь была приоткрыта.  
  
От 5 до 7 лет

Особенность дошкольного возраста - интенсивное развитие абстрактного мышления. В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения.

У 6-ти летних детей типичны страхи чертей, как нарушителей социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителей потустороннего мира. В большей степени подвержены страху чертей послушные дети, испытавшее характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний значимых для них, авторитетных лиц. А также одолевает тревога и сомнения по поводу своего будущего: «А вдруг я не буду красивой?», в семилетнем характерна мнительность« А мы не опоздаем?» (А.И.Захаров,2004).

В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти происходит чаще всего именно во сне. Не редко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери.

От 7 до 11 лет

К 7 годам страхи ребенка меняются: от жутких и неопределенных страхов ребенок переходит к более конкретным - это период тревог по поводу школы и учебы в школе, отношений со сверстниками и с учителем. Эти страхи могут выражаются в отказе ребенка идти в школу.

В данном проявлении страха могут быть две составные части. Во-первых, это тревога из-за отделения от матери, от материнской, домашней среды, страх оставить свою маму, страх, что с ней что-нибудь случится во время его отсутствия. Во-вторых, это страх перед самой школой и всем тем, что может там произойти. Ребенок принимается жаловаться на школу и, в конце концов, отказывается туда ходить. Если же его заставляют вернуться в школу, то им овладевает тревога, он теряет аппетит, у него появляется тошнота, рвота, головные боли. Все эти болезни позволяют ему не высказывать открыто свой отказ ходить в школу: он просто «болеет», все чаще и чаще.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков и особенно для тех из них, кто перешел в другую школу.

Ведущий страх в данном возрасте - это страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. о том, что объединено в понятие «совесть». Полное отсутствие чувства ответственности характерно для детей родителей с хроническим алкоголизмом, ведущих к тому же асоциальный образ жизни. Имеет место и задержка развития чувства ответственности в случаях психического инфантилизма и истерии (Захаров А., 2004).

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Страхов в первые годы всегда меньше и они быстрее сходят на нет, если мать рядом с ребенком, в семье доминирует отец, родители не ведут "войну" с упрямством, развивают, а не подавляют или заглушают тревогой формирующееся "я" ребенка, сами родители уверены в себе и способны помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей (Захаров А., 2004).

Так как страх является одной из защитных реакций, обеспечивающих избегание потенциально опасных объектов, научение страху зачастую приобретает форму запугивания детей, в результате чего страхи генерализуются и приобретают хроническую форму, то есть переходят в разряд патологических явлений - фобий. Так регулярное запугивание ребенка в контексте борьбы за личную гигиену может привести к фобии заражения и насекомых и сопровождаться развитием невроза навязчивых состояний (Бреслав Г., 2004).

Страхи у подростков  
«Подростковый возраст - ответственный период в становлении мировоззрения подростка, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений» (Захаров А., 2004).

Подростку всегда трудно выдержать столкновения с миром взрослых. Одной рукой он все еще держится за родителей, а другой хватается за свое будущее.

А.И. Захаров в своей книге «Дневные и ночные страхи у детей» пишет, что если в младшем подростковом возрасте преобладают природные страхи, то эти страхи уменьшаются, а социальные страхи увеличиваются с максимальным нарастанием в 15 лет. По сравнению с мальчиками у девочек больше число не только инстинктивных страхов, но и межличностных страхов (социальных). Это не только подтверждает большую боязливость девочек, но и указывает на более выраженную у них тревожность. Нарастание тревожности и социальных страхов является одним из критериев формирования самосознания у подростков, повышающей чувствительности в сфере межличностных отношений.

«Неустойчивая подростковая психика жадно выхватывает из контекста окружающей жизни предусмотрительно предложенные обществом пугалки смерть, болезни, нищета, боль, жестокость, маньяки, насильники, кризис, война, мафия, изоляция, осуждение невозможность добиться успеха, уродство, непривлекательность...). Пугалок много. Едва ли не каждое десятилетие создает новых монстров и реконструирует старых. И они в разное время по-разному прорастают в сознании взрослеющих детей» (Захаров А.,1995).

Страхи у подростков обычно тщательно скрываются. Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте всегда свидетельствует о неспособности защитить себя. Постепенное перерастание страхов в тревожные опасения говорит также о неуверенности в себе и отсутствии понимания со стороны взрослых, когда нет чувства безопасности уверенности в ближайшем социальном окружении. Таким образом, подростковая проблема «быть собой среди других» оборачивается как неуверенностью в себе, так и неуверенностью в других. Вырастающая из страхов неуверенность в себе является основой настороженности, а неуверенность в других служит основой подозрительности.

Настороженность и подозрительность превращаются в недоверчивость, что оборачивается в дальнейшем предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или обособлением своего «я» и уходом от реальной действительности.

## 1.3 Факторы, влияющие на развитие страха.

«Далеко не все современники разделяли представление Джона Уотсона о врожденной эмоции страха, большинство считали страх приобретенным свойством» (Бреслав Г., 2004).

Первое переживание страха у человека возникает при рождении, которое объективно означает отделение от матери, и поэтому состояние страха рассматривается как «репродукция травмы рождения». Некоторыми последователями психоаналитического направления так же были сделаны попытки связать различные фобии с «родовой травмой». Одни, например, в качестве первопричины страха рассматривали нарушение счастливого внутриутробного существования при родах. Другие акцентировали внимание на ранних связях между матерью и ребенком и возможности перехода тревожности матери к ее ребенку (Ранк О., 2001).

«В качестве причин страха Томкинс называет физиологические драйвы, эмоции и когнитивные процессы. Некоторые исследователи рассматривают развитие эмоции страха как функцию качества привязанности ребенка к матери. Другие исследователи, говоря о причинах страха, выделяют специфические события и ситуации» (Изард К.,1999).

Драйв приобретает психологическое значение тогда, когда его интенсивность достигает критического уровня, когда он сигнализирует человеку об остром физиологическом дефиците. В этих случаях драйв активирует эмоцию, и такой эмоцией может быть страх. Потребность в кислороде — одна из жизненно важных потребностей живого организма, и мощный аффект, сопровождающий ощущение удушья, гарантирует немедленную концентрацию внимания на удовлетворении потребности, и потому является одним из важнейших факторов безопасности.

Любая эмоция может активировать страх по принципу эмоционального заражения. По мнению Томкинса, реакции испуга и возбуждения в силу сходства их нейрофизиологических механизмов с механизмами, лежащими в основе эмоции страха, часто являются активаторами последнего. Он полагает, что базовая взаимосвязь между эмоциями интереса, удивления и страха обусловлена сходством их нейрофизиологических механизмов. Томкинс считает, что «внезапное и полное освобождение от длительного и интенсивного страха активирует радость, тогда как частичное освобождение от страха вызывает возбуждение». Обратную связь между страхом и возбуждением мы наблюдаем, когда эмоция интереса-возбуждения перерастает в страх (Изард К.,1999).

«Исследования 20 века показали, что формирование страхов носит социально-обусловленный характер. Маленький ребенок может страшно бояться куклы с невиданно черными глазами, но совершенно не бояться поезда или огня, и родителям надо приложить известное старание, чтобы научить его бояться по-настоящему опасных для жизни объектов» (Бреслав Г., 2004).

Страх (как и любая другая эмоция) может быть результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной. Томкинс называет такую причину «когнитивно-сконструированной». Действительно, когнитивные процессы составляют самый распространенный класс активаторов страха. Так, например, страх может быть вызван воспоминанием об определенном объекте, мысленным образом объекта. Эти когнитивные процессы довольно часто отражают не реальную угрозу, а вымышленную, в результате чего человек начинает бояться ситуаций, не представляющих реальной угрозы, или слишком многих ситуации, или жизни вообще. Воспоминание о пережитом страхе или ожидание страха само по себе может быть активатором страха. Таким образом, человек, предмет или ситуация могут стать источником страха в результате:

а) формирования гипотез (воображаемых источников вреда);  
б) ожидания вреда;  
в) непосредственного столкновения со сконструированным (воображаемым) объектом страха.

Механизмы, которые готовят человека к восприятию возможной угрозы, чрезвычайно полезны с точки зрения адаптации и выживания.  
Психиатр Джон Боулби говорит о том, что определенные объекты, события и ситуации имеют тенденцию пробуждать страх, то есть являются «естественными сигналами» опасности. В качестве естественных сигналов опасности Боулби называет только четыре фактора, а именно: боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта. Эти факторы не обязательно являются врожденными, внутренними активаторами страха, но мы, по-видимому, биологически предрасположены, реагировать на них страхом.

Дж. Боули выделил две группы причин страха: «природные стимулы» и «их производные». Он полагает, что врождённые детерминанты страха связаны с ситуациями, которые действительно имеют высокую вероятность опасности. Производные стимулы больше подвержены влиянию культуры и контекста ситуации, чем природные стимулы. Боули считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность возникновения опасности заболеть при одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как не знакомость стимуляции и ее внезапные изменения значительно сильнее пугают на фоне одиночества (Ильин Е.П., 2001.Эмоции и чувства).

Боль, первый и важнейший из естественных активаторов страха. Любой объект, событие или ситуация, связанные с переживанием боли, могут стать условными стимулами, повторная встреча с которыми напоминает индивиду о прошлой ошибке и о переживании боли. Однако многочисленные эксперименты показывают, что при многократном предъявлении опасного объекта животные успешно избегают его, не выказывая признаков страха (Ильин Е.П.,2001).

Многими учеными в качестве одного из активаторов страха называется также фактор темноты. Для большинства людей, испытывающих страх в темноте, это чувство связано с ощущением опасности, исходящей от чего-то страшного и невидимого. На основании «объективной опасности», которой люди подвергаюсь ночью в течение многих веков, человечество наделило темноту «субъективной опасностью». И таким образом страх в темноте постепенно превращался в более общее понятие страха темноты. Правда, существуют и объективные причины, объясняющие, почему люди так боятся темноты. Наши органы чувств плохо приспособлены к жизни в условиях пониженной освещенности: чувствительные зрительные клетки - колбочки - вечером выключаются.

«К естественным активаторам страха Дж. Боулби относит внезапное приближение. Важными факторами страха в данной ситуации являются внешний вид, размеры и скорость, с которой объект приближается к человеку. Таким образом, стремительное приближение объекта при определенных условиях может служить естественным сигналом опасности. К таким условиям могут относиться: необычность объекта, большая скорость его приближения, размеры объекта, а также фактор неожиданности и внезапности» (Изард К.,1999).

Высота как активатор страха также может рассматриваться в качестве естественного сигнала опасности. При определенных условиях, и на определенном этапе индивидуального развития дети начинают бояться высоты. Результаты экспериментов американского ученого Кэмпоса показали, что уже в четырехмесячном возрасте дети способны к восприятию глубины. На сегодняшний день известно лишь, что, несмотря на то, что дети начинают ползать в разном возрасте (от семи до одиннадцати месяцев), они обнаруживают страх перед высотой и падением с высоты только после трехнедельного опыта ползания.

Таким образом, основные факторы, влияющие на возникновение страха, обусловлены биологическими (наследственность) и социальными (ассоциативное научение и социальное заимствование) воздействиями.  
  
1.4 Методы коррекции страха  
Преодоление страха, в том числе, коррекция страха, является весьма сложным процессом. Игнорирование страха даст, скорее всего, отрицательный результат. Правильнее признать наличие у человека страха и помочь ему преодолеть его.

Основным методом коррекции страха является психотерапия. Здесь применяется гештальтпсихология, когнитивная, поведенческая психотерапия, психоанализ, гипноз, НЛП. В процессе беседы специалист определяет, какой из методов работы больше подойдет для данного конкретного человека. Он может и комбинировать их с другими методами психотерапии.

Гештальтпсихология не очень подходит людям, которые любят «копаться в себе» (невротикам). Этот вид психологии одной из причин формирования неврозов называет накопление незавершенных ситуаций. Её основная идея способность психики к саморегуляции, к творческим приспособлениям организма к окружающей среде и принцип ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания. Основная роль терапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание человека на осознании происходящего «здесь и сейчас».

Основная идея бихевиоризма состоит в том, что поведение организма, включая эмоциональное это наученная реакция. Следовательно, организм можно разучить, или научить по-другому. Например, фобия, с точки зрения поведенческой терапии, это патологически условная реакция, которая возникла как следствие угрожающей человеку ситуации. Причину расстройства ищут в настоящем пациента, а цель поведенческой терапии - заменить неадекватное поведение пациента поведением адекватным. Этот вид психотерапии обычно применяется при навязчивых действиях, при навязчивых мыслях она практически бесполезна. Метода погружения (экспозиции) человека несколько раз вводят в ситуацию, которая вызывает навязчивые действия или тревогу, при этом просят не совершать действия, которые, они обязаны, по их мнению, в этой ситуации совершить.

Психоанализ считает, что страх не болезнь, а проводник к настоящим проблемам, к истинным тревогам человека. Лечение фобии в данном случае заключается в отыскивании ее истинной причины. Разговаривая о симптоме, человек воспринимает его как часть своего бытия. Во время психоанализа и работы вокруг этого бытия признаки фобии лишаются статуса.

Симптом становится партнером для дальнейшей жизни и даже помогает справиться с истинными причинами душевной боли.

В когнитивной психотерапии разработана система высокоэффективных технологий, приемов и упражнений, направленных на перестройку неадаптивного мышления и развитие способности мыслить более реалистично и конструктивно. Важнейшим преимуществом когнитивного направления лечения страхов является развитие навыков саморегуляции, т.е. обучение человека некоторым приемам, которые позволят ему самостоятельно справляться с вновь возникающими негативными переживаниями и жизненными проблемами.

Пути преодоления страха у детей имеют свою специфику. Одним из эффективных методов является игровая коррекция страхов. В игре происходит постижение нового опыта социального взаимодействия, развитие воображения и расширения круга общения, приобретают новые знания и умения. Дети сами в спонтанной игре изживают свои страхи, когда играют в сражения, прятки, лазают по деревьям, сараям, чердакам, изображают «казаков разбойников». В большом городе они часто лишены этого. Подвижную игру заменяют интеллектуальные занятия, к тому же если ребенок единственный, то он, как правило, чрезмерно опекается и не может через ограничения и запреты выразить себя в игре эмоционально, так как это ему бы хотелось. Мало или совсем не играют с детьми родители, с которыми так же не играли в детстве. Такие черты характера, как необщительность, внутренняя напряженность и конфликтность, властность и авторитаризм, так же лишает живого общения. Родителей нервных детей можно посоветовать, как можно больше играть с детьми.

Еще один эффективный метод коррекции страха у детей - рисование. Рисование, как и игра, это не только отражение в сознании детей окружающей их социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношение к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисование предоставляет естественную возможность для развития, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека и выразить свое отношение к нему, поскольку это происходит каждый раз в процессе рисования.

С помощью рисования удается устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка. Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий их полного устранения. Гораздо хуже, если они останутся у ребенка, готовые возникнуть в любой момент.

Поможет в преодолении детских страхов и лепка. Лепку, как метод коррекции детских страхов, используется преимущественно в старшем дошкольном возрасте. Специфической чертой лепки является ее тесная связь с игрой. Объемность выполненной фигурки стимулирует детей к игровым действиям с ней. Воспитатель предлагает разные темы: «хороший человек», «родители», как усложнение «слепи всю семью». Как коррекционный метод используется «слепи и сломай», целью которого является преодоление страха с помощью «физического уничтожения» сделанного. Ребенку предлагается тема «слепи то, что тебя пугает, или чего ты боишься», по окончанию лепки ребенку задается ряд вопросов по сделанной фигуре, далее предлагается двумя руками фигуру скомкать в один большой кусок.

# Выводы по первой главе.

Анализ обзора литературы показал, что проблема страха, хоть и уходит корнями в далекое прошлое, остается актуальной всегда, ведь пока существует человек, вместе с ним будет существовать и страх. По мере развития общества и цивилизации он будет приобретать новые формы, а люди будут изобретать новые способы борьбы с ним.

Страх не только неизбежен, но и необходим. Как известно, страх положительное качество, когда он мобилизует нас на какое-то действие или останавливает нас. Другое дело, что страх может иметь и отрицательные качества и направлять действия людей в деструктивное русло. Например, одним из самых действенных приемов вытеснения страха является агрессивность. Если человек находит в себе силы из пассивного состояния страха перейти в нападение, то мучительное чувство страха исчезает. Так возникают войны, происходят убийства и т. д.

Страх принадлежит к базовым эмоциям человека, оказывающим сильное воздействие на различные аспекты его жизнедеятельности. Формируясь на самых ранних этапах онтогенеза, в дальнейшем это чувство сопровождает человека в течение всей жизни. Страх - это часть нашей жизни. Человек переживает страх в самых различных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту: они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлены спокойствие и безопасность его и близких ему людей. В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: так, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Поскольку в условиях общества индивид пользуется защитой правовых и других социальных институтов, повышенная склонность к страху лишается приспособительного значения и традиционно оценивается негативно.

Необходимо отметить, что достаточно объемные труды по изучению эмоции страха проделаны К. Изардом, Ч. Спилбергером, Г. Каплан и Б. Сэдок, другими американскими психологами. Большое место отводилось данному вопросу в работах З. Фрейда, С. Кьеркегора, Ф. Римана, Д. Айке, О. Ранка, П. Тиллика, Ч. Рикрофта, К. Хорни, Х. Хекхаузена, А. Кемпинского.

В ходе выполнения проекта удалось ознакомиться с различными видами страха. В работе я ссылалась на определение понятия страха К. Изарда: «Страх - это очень сильная эмоция, переживаемая как тревожное предчувствие, беспокойство. Страх переживается как чувство незащищенности и неуверенности в собственной безопасности» (Изард К.,1999).

Анализ литературы показал, что существует несколько различных классификаций страхов. Это реальные страхи и невротические; природные страхи и социальные; ситуационные и личностно-обусловленные, возрастные страхи.

Были рассмотрены и изучены возрастные особенности переживания страха у детей с момента появления на свет и до подросткового возраста и факторы, влияющие на возникновение страха. Первое переживание страха у человека возникает при рождении, которое объективно означает отделение от матери, и поэтому состояние страха рассматривается как «репродукция травмы рождения». В качестве причин страха Томкинс называет физиологические драйвы, эмоции и когнитивные процессы. Некоторые исследователи рассматривают развитие эмоции страха как функцию качества привязанности ребенка к матери. Другие исследователи, говоря о причинах страха, выделяют специфические события и ситуации. Основные факторы, влияющие на возникновение страха, обусловлены биологическими (наследственность) и социальными воздействиями.

Преодоление страха, в том числе, коррекция страха, является весьма сложным процессом. Правильнее признать наличие у человека страха и помочь ему преодолеть его. Основным методом коррекции страха является психотерапия. Здесь применяется гештальтпсихология, когнитивная, поведенческая психотерапия, психоанализ, гипноз.

# II. Практическая часть

## 2.1. Описание исследовательской группы.

Исследование решено было провести в 3-ех возрастных группах среди младших подростков и старших. Для этого были выбраны параллели 3-4 классов, 6-8 классов и 10-11 классов. Исследование проводилось с помощью анкетирования. Все обучающиеся отвечали на один вопрос: «Чего ты боишься больше всего в своей жизни?». Результаты исследования представлены ниже и оформлены в виде диаграмм.

**2.2. Результаты исследования**

В ходе опроса учеников 3-х и 4-х классов было получено 48 ответов. Анализ ответов учеников начальной школы показывает, что в основном ведущим страхом является темнота, что составило 25% всех опрошенных. Вторую позицию занимает потеря близких-17%, а третью боязнь насекомых-12%. Далее мы опросили учеников среднего звена, какие страхи преобладают в данной возрастной категории. Получили следующие данные.

Анализируя ответы учеников среднего звена, можно сделать вывод о том, что лидирующим страхом в возрасте 13-14 лет является боязнь смерти, затем страх высоты. Так же в ходе опроса учеников среднего звена было выявлено, что 26% опрошенных ничего не бояться.

У обучающихся старшей школы ведущим страхом становится потеря близких, причем со значительным отрывом от остальных страхов в процентном соотношении. Боязнь потерять близких составляет 30%. Далее следует страх одиночества- 14%. И с большим отрывом страх высоты -10%.

**Выводы по второй главе.**

Проанализировав ответы учеников разных возрастных групп, в частности учащихся начальной школы, среднего звена и старшего звена, я пришла к выводу о том, что с возрастом дети больше начинают бояться собственной смерти или смерти близких людей -54%, причем страх собственной смерти составляет 44% от общего количества опрошенных. Страх темноты ярко выражен у детей 9-11 лет, что составляет 25%, но с возрастом этот страх уходит на второй план. Боязнь остаться одним является лидирующей в возрасте 15-17 лет, но у учеников начальной школы этот страх составляет всего лишь 2%. Можно сделать вывод о том, что в подростковом возрасте у юношей и девушек преобладают реальные страхи.

**Заключение.**

Таким образом, цель проекта достигнута, задачи выполнены, а гипотеза нашла свое подтверждение.