

## «Подростковые страхи»

### Чего и почему боятся подростки?

*«Страх – это неприятное и мучительное чувство, вызываемое какой-то смутной угрозой или неминуемой опасностью».*



#### Причины возникновения страха:

- **конкретный случай**, который напугал подростка (например, укус собаки);
- **нарушение отношений с родителями**;
- **внутрисемейные конфликты** и телесные наказания;

- **конфликты со сверстниками**;
- **психические заболевания**;
- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один).



#### Техники уничтожения нарисованного страха

**Превращаем** «страшный» страх в «смешной» и «нестрашный»

**Делаем** из страха пазл

**Сажаем** страх в клетку

**Зачеркиваем** страх любимыми цветами

**Рвем** и выбрасываем страх

**Отдаем** страх взрослому на вечное хранение или для того, чтобы он его выбросил

Ситуативное **изгнание** страха:

Злые духи и Кощей

Не живут среди вещей.

Но бывает из-за страха

Я в прихожей вижу Аха!

Нужно громко крикнуть «Ах!»,

И тот час исчезнет страх!

**БУ СО ВО «Вологодский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, №1»**

#### Куда обратиться за помощью?

Консультативную помощь подросткам и родителям (законным представителям) можно получить по адресу: г. Вологда, ул. Щетинина, д. 5а

#### Пути устранения появившегося страха:

1. Обсуждение и убеждение («Это не страшно!»)
2. Нахождение выхода из «страшной ситуации».
3. Работа с подсознанием (работа с нарисованным страхом, рассказывание сказок).
4. Учимся анализировать страх.



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

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук - желательна 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.

## **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 вырезатель (очень сильно, до боли разотри уши) и т.п.

## **ПОКАЖИ СТРАХУ ЯЗЫК**

Вот так!



## Доминирующими страхами являются:

- страх смерти родителей;
- страх войны;
- страх собственной смерти;
- страх нападения;
- страх пожара.



из буклета:  
Голубева Ю.  
Психолог Юдина Л.В.