

# Школьные фобии как актуальная проблема современности

Авторы:

ученица 10 «г» класса

**Стародубова Наталия**

Научный руководитель:

социальный педагог МОУ лицея №2

**Мордвинкина Н.Ф.**



# Цель проекта

---

- привлечение внимания общественности к феномену страха – фобии, содействие в поиске путей снятия данной проблемы у школьников и педагогов.



# Задачи проекта

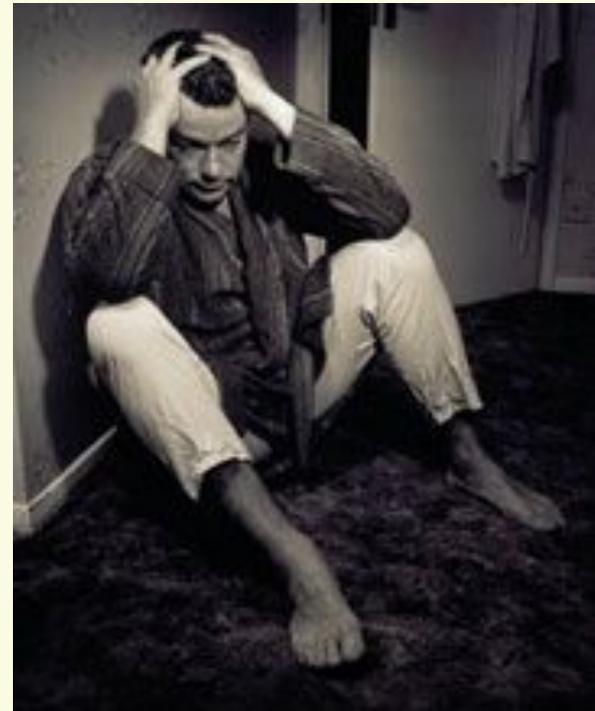
---

- Изучить причины развития, классификацию, проявления фобий;
- Проанализировать возникновение фобий в образовательном процессе;
- Провести исследование с целью выявления склонности к фобиям у учащихся;
- Разработать рекомендации по предупреждению и предотвращению развития фобий у детей и взрослых.

# Фобии: определение

---

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



# Фобии: определение

---

*«Фобия есть  
навязчивый страх»*



# Фобии: определение

---

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



# Фобии: определение

---

*«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



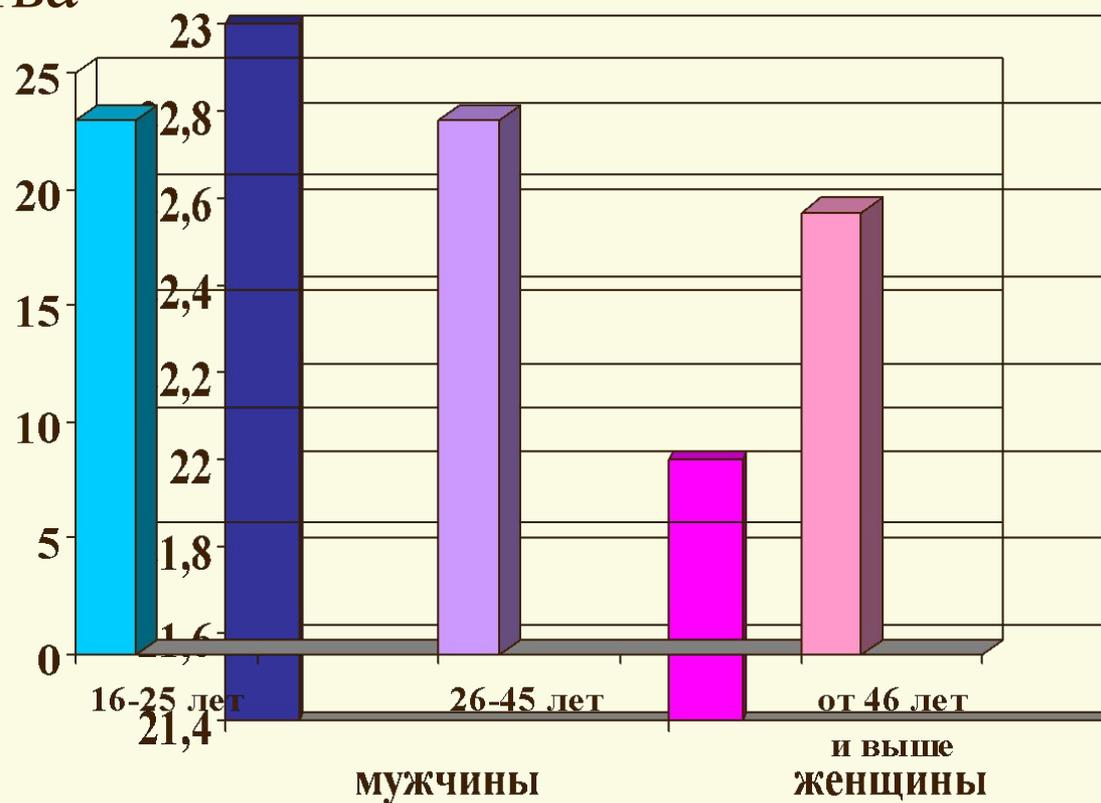
- завышенные требования к ребенку со стороны родителей

- догматическая система воспитания



# Классификация фобий

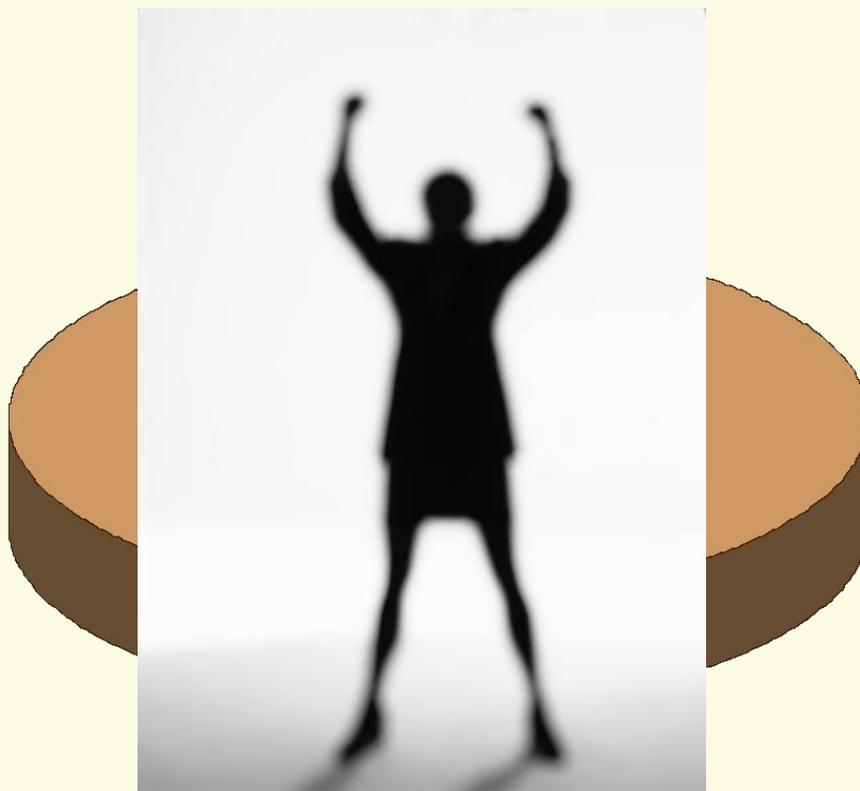
- *клаустрофобия* - боязнь замкнутого пространства



# Классификация фобий

---

- *агорафобия* - боязнь открытых пространств



# Классификация фобий

---

- **социофобии**



1. страх покраснеть в присутствии людей

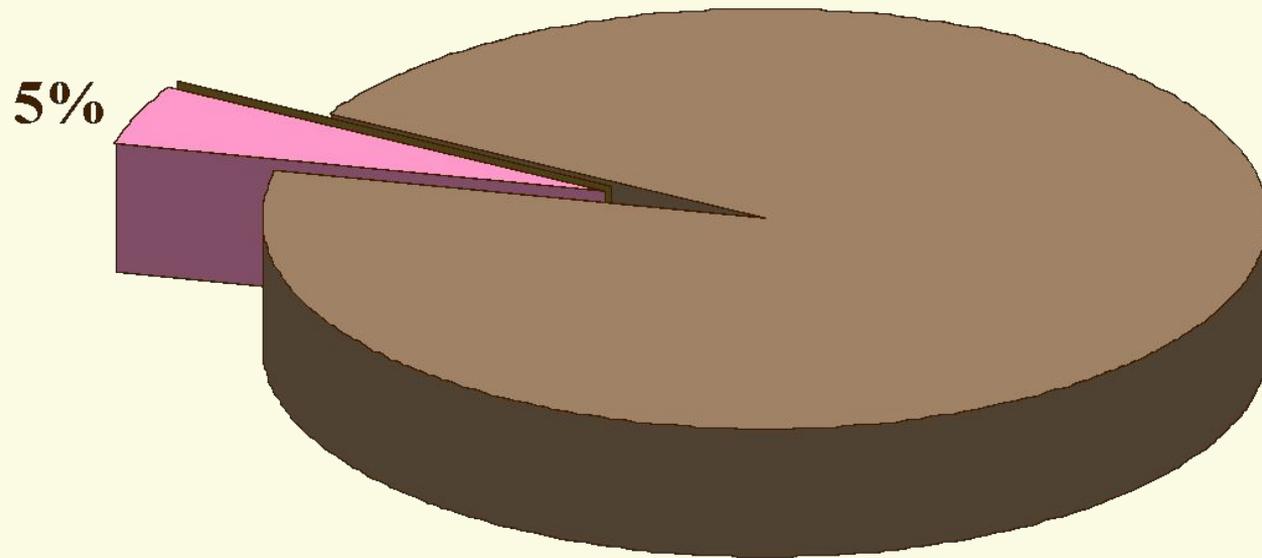
2. страх публичных выступлений



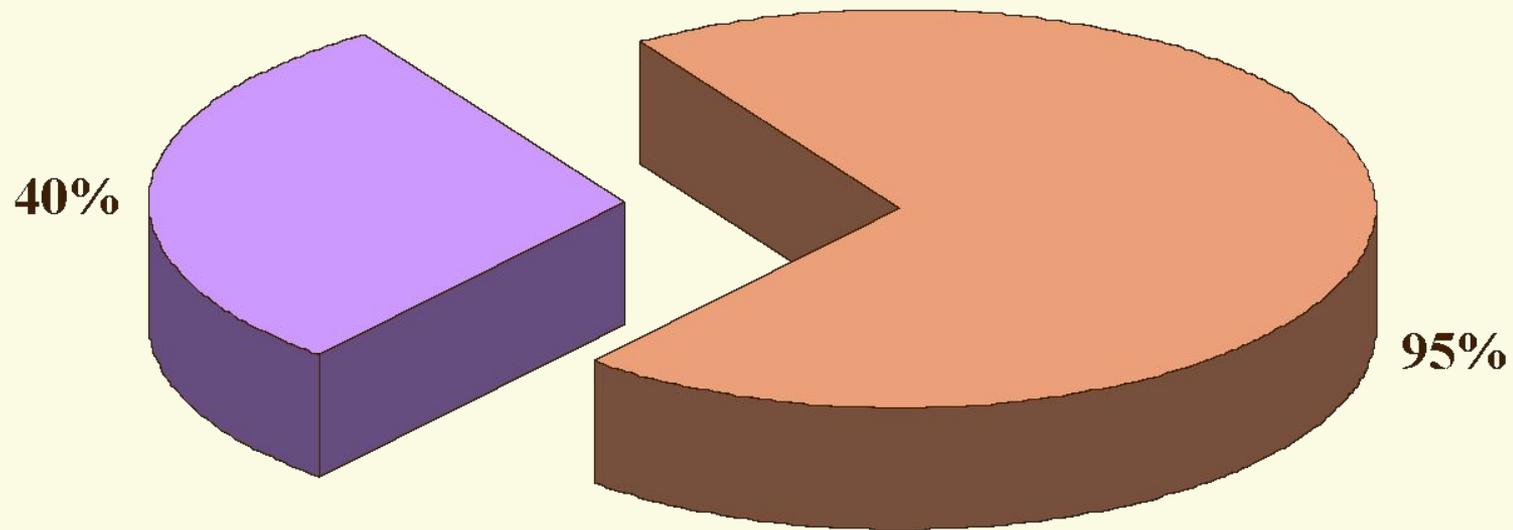
3. страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних

# Распространенность социофобий среди населения

---



# Распространенность социофобий среди населения

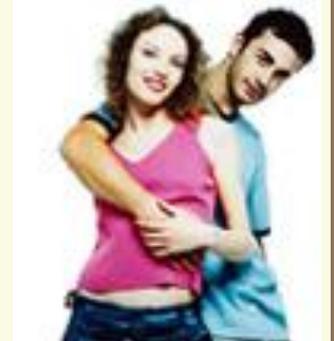


■ возникает до 10 лет

■ 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.*

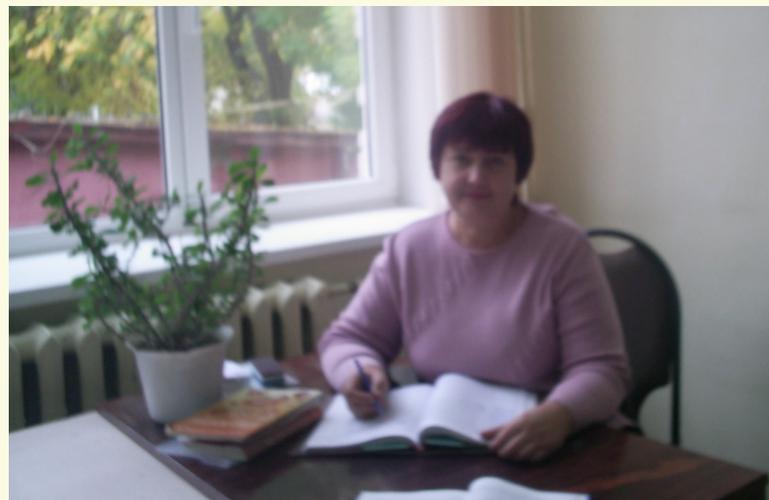
# Боязнь насмешек одноклассников

---

*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. Сережа отказался ходить в школу, а борьба его родителей за дисциплину привела к нарушению у него речи и мимики.*

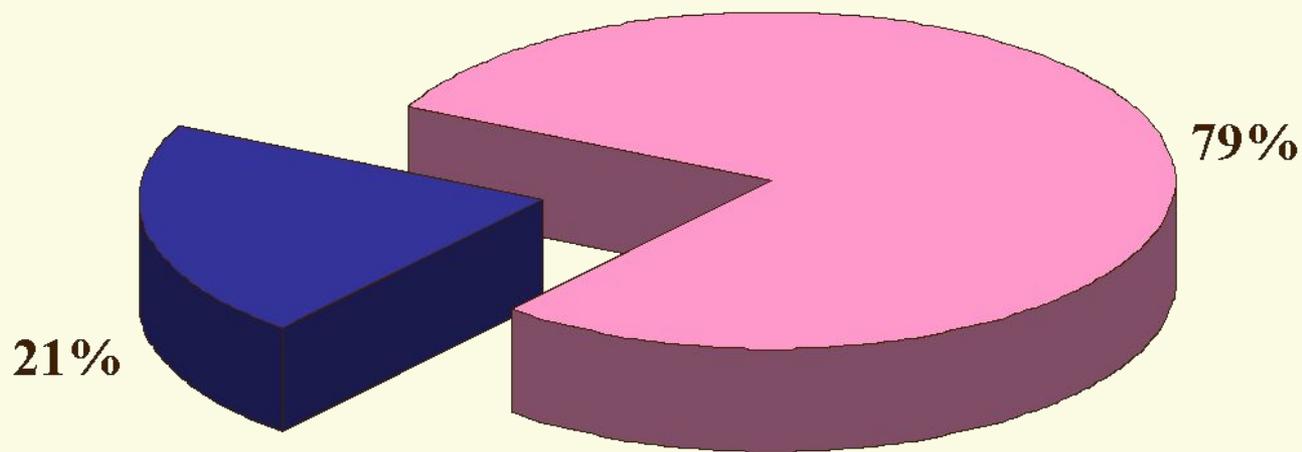
# Исследование

- **Тестирование 77 учащихся МОУ лицея №2**
- **Анкетирование 30 - ти педагогов лицея**



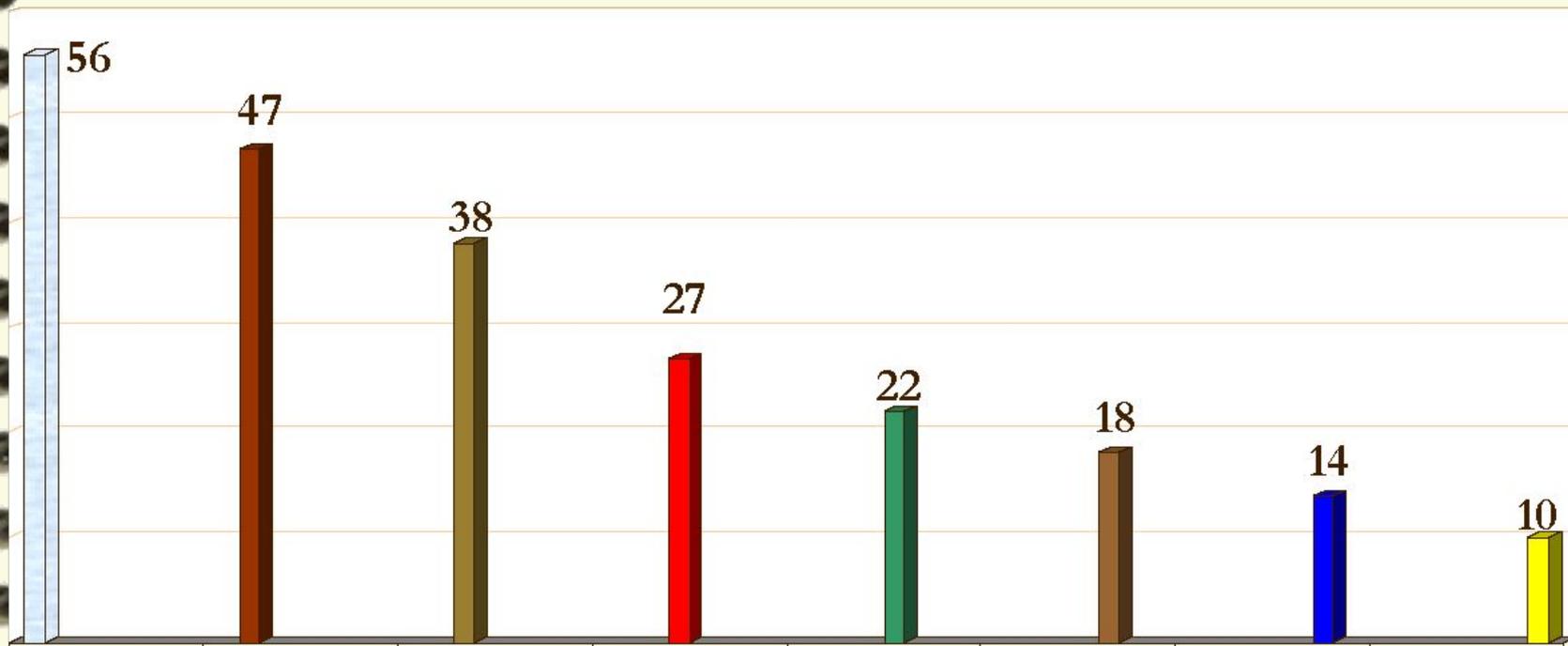
# Фобии в нашей школе

статистика фобий у школьников



■ не страдают ■ страдают фобией

# Фобии в нашей школе



■ общие бытийные страхи

■ зависимостные страхи

■ страх смерти, болезней и боли

■ страх перед судьбой

■ мистические страхи

■ страх перед агрессией

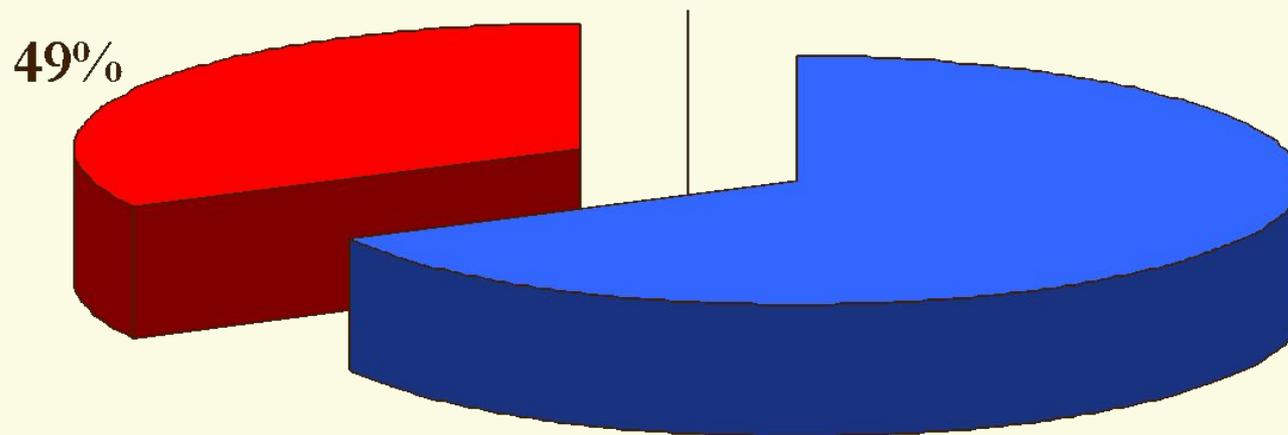
■ социальные фобии

■ школьные фобии

# Фобии в нашей школе

---

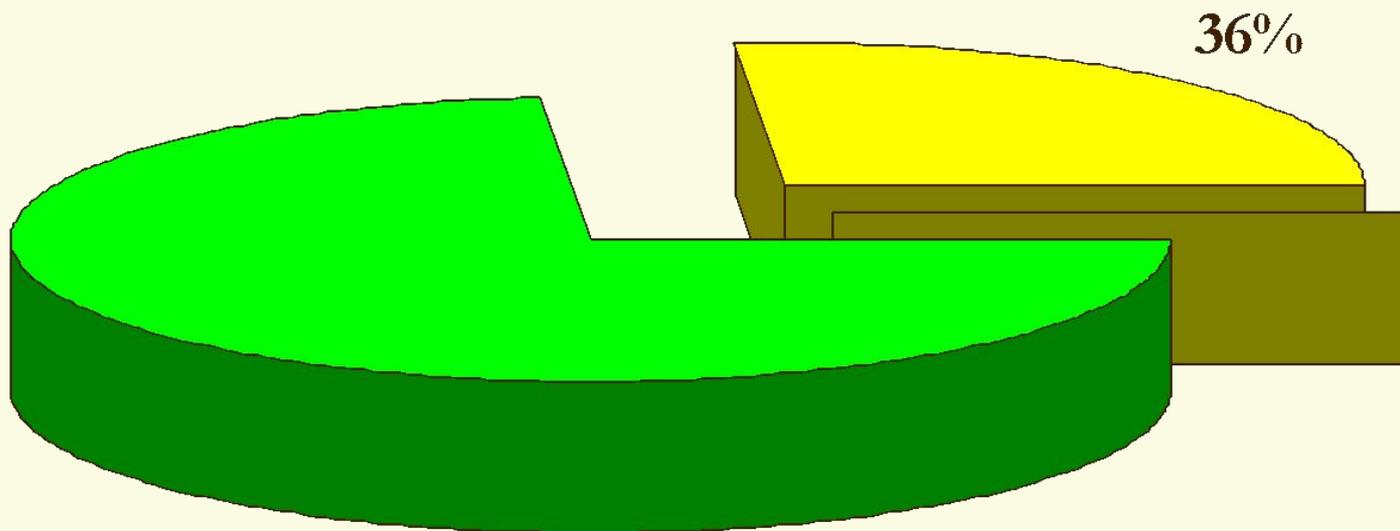
стах, когда учитель выбирает в журнале фамилию  
ученика перед опросом



# Фобии в нашей школе

---

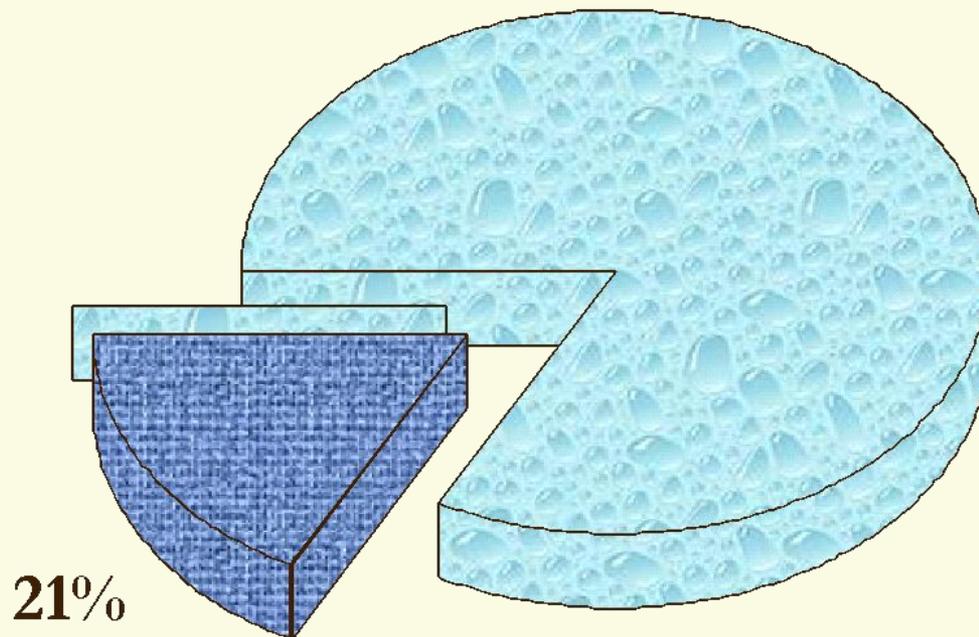
страх насмешек одноклассников



# Фобии в нашей школе

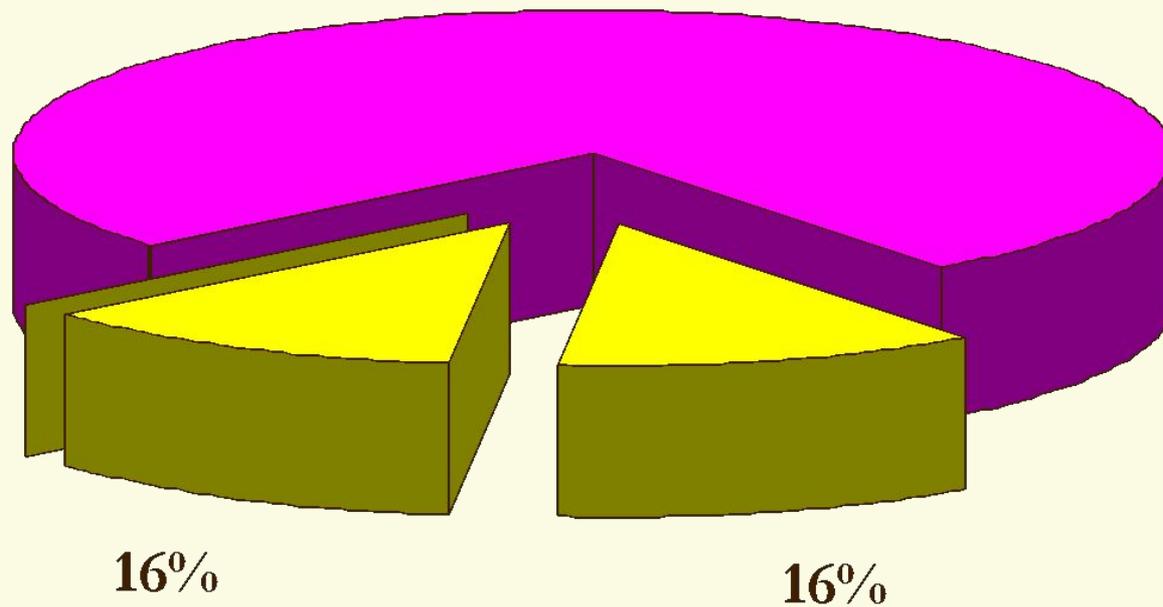
---

страх отвечать у доски



# Фобии в нашей школе

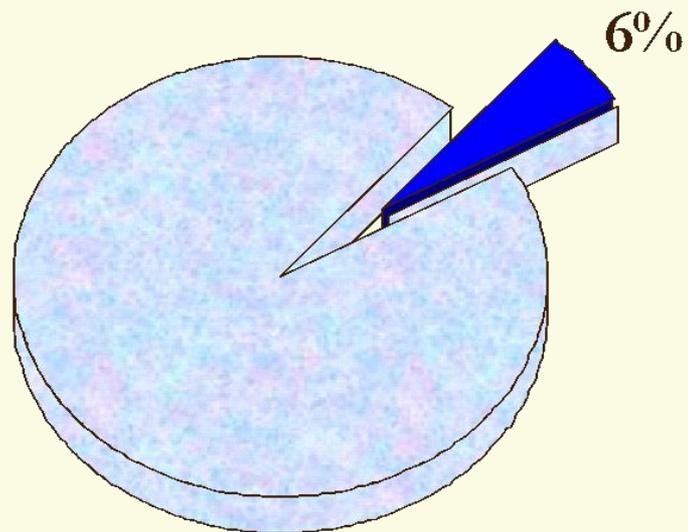
страх оценок и страх публичных выступлений



# Фобии в нашей школе

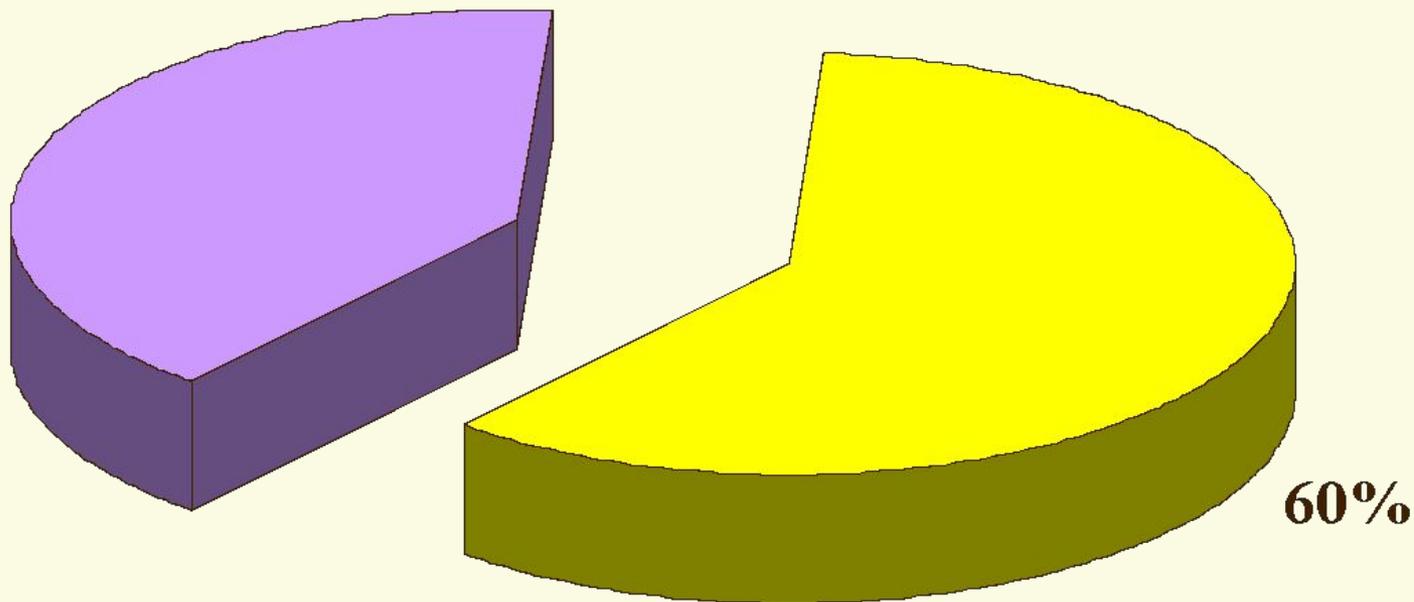
---

страх недоброжелательного отношения  
ОДНОКЛАССНИКОВ

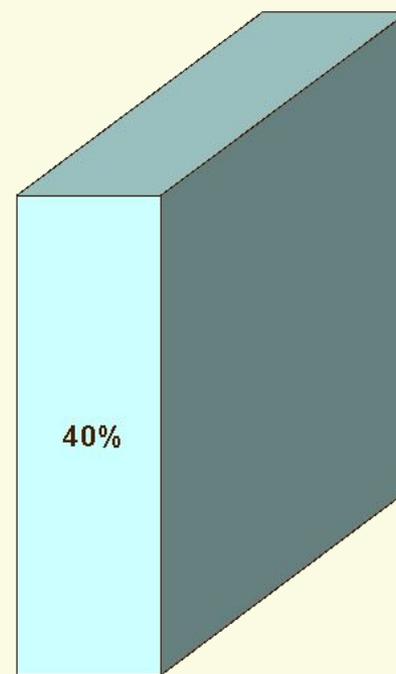
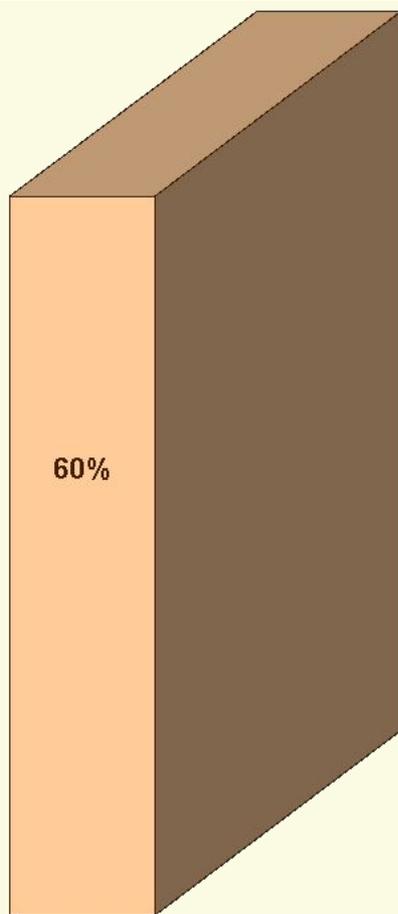


# Фобии у педагогов

статистика фобий у педагогов

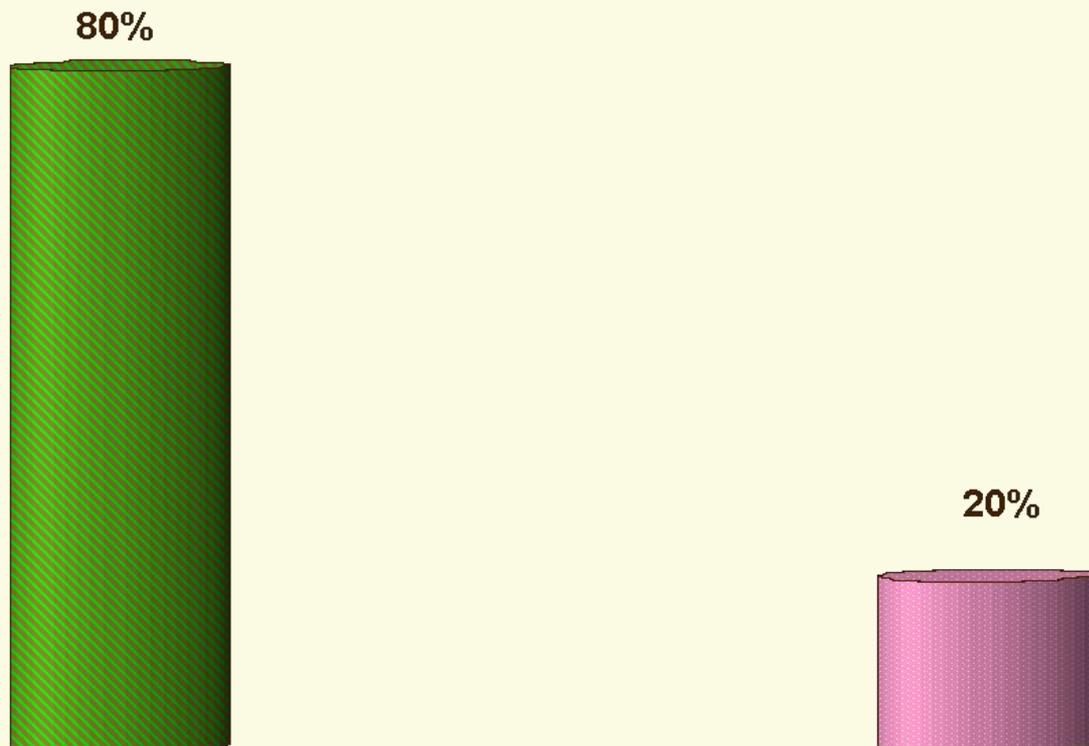


# Фобии в нашей школе



■ школьные фобии - распространенное явление в школах    ■ школьные фобии - редко встречающееся явление в школах

# Фобии в нашей школе



■ испытывали фобии в образовательном процессе

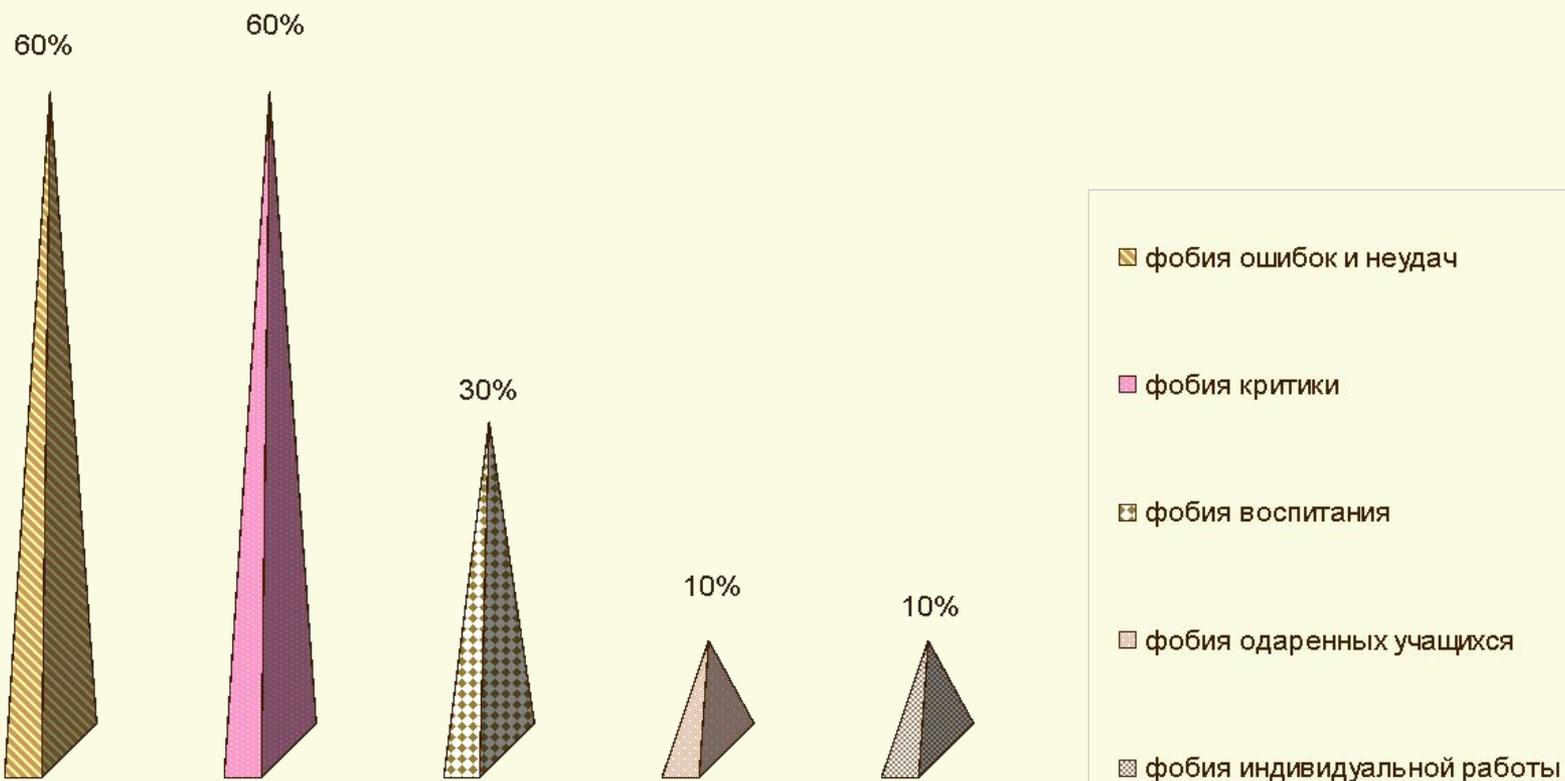
■ не испытывали фобии в образовательном процессе

# 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

# Фобии в нашей школе





**Как избавиться от  
фобий ?**

# Наши 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

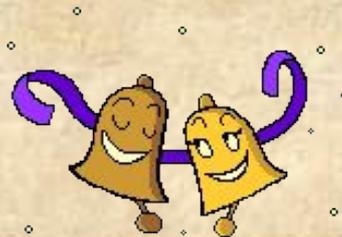
Вот так!





РАЗВЕ МЕНЯ

Можно бояться



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

