

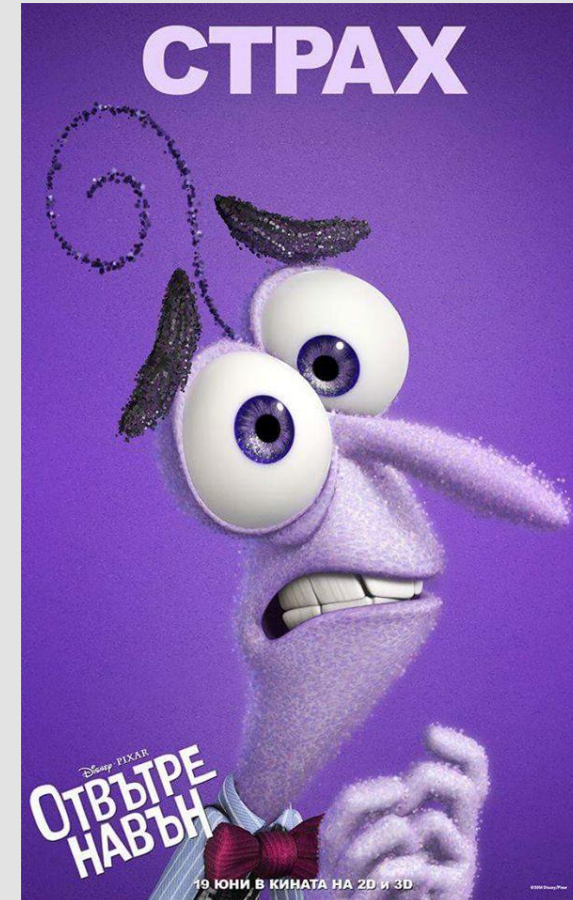


СРЕДНО УЧИЛИЩЕ “Св. ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ”
гр. Хасково, ул. “Кресна” №1, тел. 62 41 20, 62 45 34, факс 62 41 34, e-mail: soup@abv.bg

СТРАХ

Кога помага и кога вреди?

Презентацията е подготвена за дистанционно обучение и подкрепа на деца и ученици от:
Деяна Бонева-училищен психолог;
Мария Кунчева-педагогически съветник.





- Страхът е нещо от което се нуждаем всички до един, той осигурява нашата безопасност.
- Но прекаленият страх може да се превърне в пречка за това да бъдем адаптивни и уверени.
- Страхът дава допълнителна енергия –добиваш сили да се предпазиш от възникнала опасност.

Страх-що е то?

Страхът е чувство на тревожност и безпокойство, изпитвано при наличие на опасност или само при мисълта за нея.

- Страховете могат да се разделят на групи:
- **1."медицински"**(болка, инжекция, лекари, болест);
- **2."страхове, свързани с физическо нараняване"** (неочаквани звуци, транспорт, огън, пожар, природни стихии, война);
- **3."страх от смъртта";**
- **4."страх от животни и измислени персонажи";**
- **5."страх от кошмари и тъмнина, социално опосредствани страхове"**(от възрастни, от деца, от наказания, от закъснение, от самота);
- **6."пространствени" страхове** (вода, височини, затворени пространства).

Детските страхове.



Преобладаващи страхове през различни възрасти:



<u>Възраст</u>	<u>Източници на страх</u>
0-6месеца	- Силни звуци, загуба на подкрепа
6-9месеца	- Непознати нови стимули/маски, височини/
12-24месеца	- Раздяла
2 години	- Звукови стимули/влакове, гръмотевици/, въображаеми същества, крадци, пространствени стимули/големи приближаващи обекти
3години	- Визуални стимули, конкретизирани стимули/груб тон, неприятни гласове/, призраци, вещици, самота
4години	- Звукови стимули/пожарна сирена/, диви животни, липса на родители през нощта
5години	- Визуални стимули, някой криещ се под леглото, природни бедствия/пожар, наводнения, буря
7-10години	- Неуспех и критика, неизвестност/сенки, призраци, тъмнина/, дребни наранявания, опасност/загуба на ориентация, крадци/, смърт, медицински и зъболекарски процедури.

„Да имаш кураж
не значи да не се
страхуваш, а да
си господар на
страха си“

Марк Твен

Да помогнем на детето при преодоляване на страха:

- **1.Бъдете конкретни**-обсъждайте надълго и широко проблема с детето;
- **2.Говорете сводобно за страха**-страхът е нужен за всеки човек , когато е проявен в правилната ситуация и с правилната сила.Страхът не е само лош и детето с учудване ще чуе , че той го предпазва в много ситуации, когато се научи да го разпознава в себе си.;
- **3.Ако страхът не е реалистичен/ирационален страх/-** обяснете невъзможността това да се случи на детето;
- **4.Скрити страхове**-ако детето е непрекъснато преследвано от страхове, най-вероятно зад тях се крие нещо друго-един страх служи за маскировка на втори , който е по-труден за споделяне.
- За да се научи детето да обмисля предварително опасни /страшни/ ситуации не е зле да планираме действията му заедно с него и стъпка по стъпка:
- *Кажми ми какво ще направиш ако.....*
- **При нужда потърсите специалист.**



„.....` Не се страхувам от тигрите, но се ужасявам от теченията.

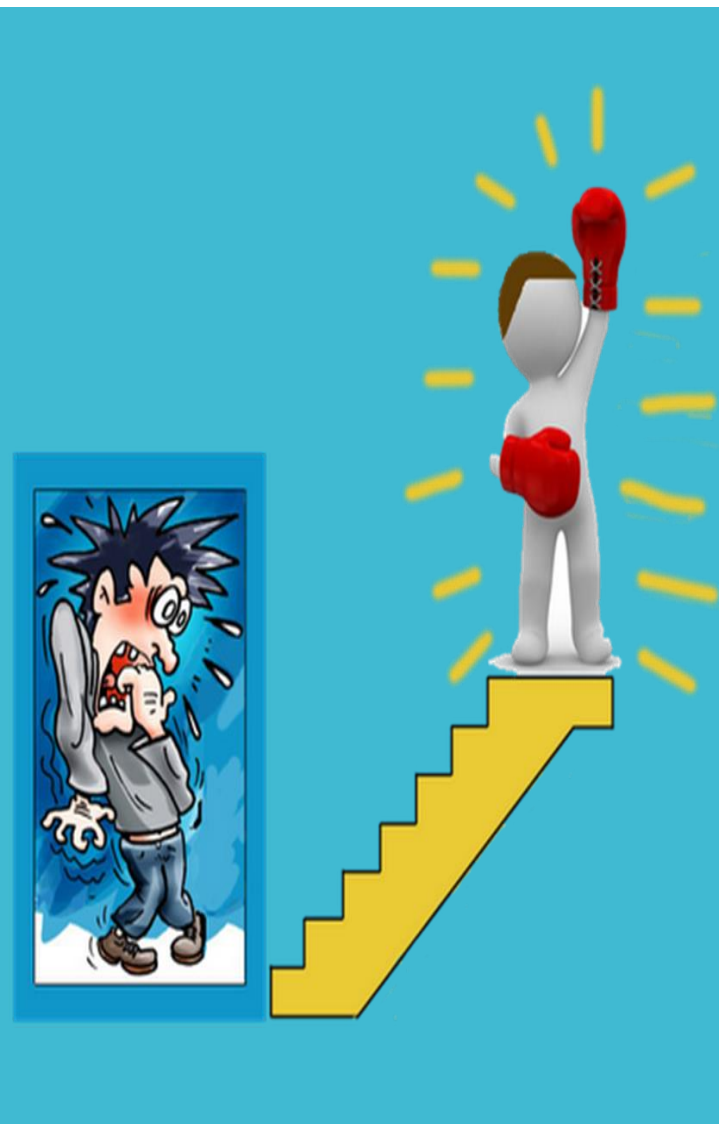
Нямате ли параван?

„Да се ужасява от теченията...не е присъщо на разстенията`помисли Малкият принц.`Това цвете има много сложен характер....”

`Вечер ще ме покривате със стъклен похлупак. У вас става много студено...”

Из „ Малкият принц” , Антоан дьо Сент Екзюпери

Някои хора, също като розата на Малкия принц, живеят под стъклен похлупак`в свой измислен и защитен свят, където никой и нищо не може да ги нарани. Но в този свят никой не може и да ги обича. Похлупакът спира и любовта.



Упражнение за справяне със страховете

1. Помислете и напишете всички страхове, които ви тревожат в момента на един лист;
2. След като сте готови смачкайте листа на топка и го изхвърлете в коша със следните думи:

Аз съм вече ученик и знам,
че полезен е страха,
когато ме предпазва от беда.
А щом ми пречи и вреди,
в коша в миг да полети!



"Аз мога"

"Аз мога"

Ако мислиш „сразен съм“, сразен си.

Ако мислиш „не смея“, не смееш.

Ако казваш „бих искал“, но мислиш „не мога“,
просто няма как да успееш.

Ако мислиш, че губиш, „загубен си“,
ще ти каже светът без упойка
успехът се крие във твоята воля
и е в умствената ти настройка.

Ако мислиш „назад съм“, назад си,
който мисли високо, не пада.
Просто трябва да бъдеш напълно уверен
щом си тръгнал да търсиш награда.

Не най-силният, нито най-бързият
обезателно грабват залога,
но човекът, който печели играта,
е тоз, КОИТО МИСЛИ „АЗ МОГА“.

- **Бъдете социално отговорни , спазвайте указанията на кризисния щаб.**
- **Не забравяйте, трудните времена отминават, но коравите хора остават!**