

**«Выявление актуальных
страхов личности старших
подростков».**

Верещак Валерия Сергеевна
Российская Федерация,
Ханты – Мансийский автономный округ,
город Сургут

МБОУ СШ № 31
9Б класс

Аннотация

Цель исследования: выявление преобладающих страхов у моих сверстников, выраженность страха выступления перед аудиторией.

Методы исследования:

- изучение литературы и Интернет-ресурсов по выбранной теме;
- проведение «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности»;
- анализ и обобщение результатов.

В ходе изучения теоретических источников было установлено, что подростковые страхи условно разделяют на природные и социальные. Первые базируются на действии инстинкта самосохранения. Это страх потерять родных, пострадать от катастрофы, нападения животных, преступников; боязнь крови, боли, уколов, больниц и т.д. Социальные страхи вызваны взаимодействием с окружающими людьми. Это страх опоздания, позора, осуждения. Страх быть высмеянным и отверженным.

Результаты исследования показали, что для старших подростков характерна значительная выраженность социальных страхов: страх изменений в личной жизни, страх перед будущим, страх перед «экзаменами», страх перед публичными выступлениями. Страх публичного выступления довольно велик. Отмечается, что он значительно выше у девочек, чем у мальчиков.

Автор делает вывод: Гипотеза исследования, что у старших подростков преобладают социальные страхи, подтвердилась. Также подтвердилось, что девочки более подвержены страхам, нежели мальчики. Бальная оценка выраженности страха у девочек значительно выше, чем у мальчиков, что может свидетельствовать о том, что девушки более предрасположены к переживанию всех видов страха.

Учащиеся могут научиться побеждать свои страхи, для этого нужно учиться жить и преодолевать трудности, обращаться за помощью к взрослым в сложных ситуациях. Всегда есть такие люди, которые могут оказать помощь в ситуации, когда страшно. Родителям важно помнить о том, что их юные дети нуждаются в поддержке и внимании. Заметив склонность к навязчивым страхам, нужно помочь подростку их преодолеть.

Научная статья

Современное общество не стоит на месте, человеку сегодня приходится взаимодействовать с всё большим количеством людей. Управляться с большим количеством информации, часто менять привычный образ жизни (бывать в незнакомых местах и ситуациях и пр.). Динамическая быстро меняющаяся культура создала нового человека, который, помимо мобильности, конкурентоспособности умению учиться и переучиваться, стрессоустойчивости, так же должен противостоять негативным составляющим современной культуры. Умение справляться с разного рода страхами - один из признаков нового человека.

Дети и подростки в силу их эмоциональной восприимчивости с особой силой переживают различные страхи, которые могут приводить к серьезным нарушениям их эмоциональной сферы вплоть до невротических расстройств. В связи с этим изучение подростковых страхов, а также личностных факторов, которые предрасполагают к ним, представляется актуальной и практически значимой психологической проблемой.

У меня, как и у большинства людей, конечно же, есть разные страхи, так например, хотя я хорошо учусь, без троек, но никогда не принимала участия в практических конференциях, олимпиадах, даже выступления перед учениками своего класса причиняет мне массу неприятных переживаний. Общаясь со сверстниками, я также узнала, что у них есть различные страхи: страх экзамена, страх получить плохую оценку, страх темноты, глубины т.д. Поэтому я выбрала для научного исследования тему: «Выявление актуальных страхов личности у старших подростков, степень выраженности страха публичного выступления».

Я решила провести исследование и узнать, какие виды страхов преобладают у моих одноклассников и как выражен у них страх публичного выступления.

Цель исследования: Выявление преобладающих страхов у моих сверстников, выраженность страха выступления перед аудиторией.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной проблеме.
2. Провести исследование страхов учеников 9Б класса, моих одноклассников.
3. Выявить степень выраженности разных видов страха у подростков, в том числе страха выступления перед аудиторией.

Методы исследования:

- изучение литературы и Интернет-ресурсов по выбранной теме;
- проведение «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности»;

- анализ и обобщение результатов.

Существует множество различных понятий страха. Вот как объясняют это понятие отечественные ученые, работавшие в этом направлении:

«Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности» - считает Л.А. Петровский.

По мнению А.С. Спиваковской: «страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой уже наступившей опасностью».

Известный физиолог И.П. Павлов считал, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

Все страхи можно условно разделить на **природные** и **социальные**.

Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков.

Социальные страхи - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

Объективный подход к рассмотрению эмоции страха требует указать на то, что, несмотря на свою отрицательную окраску, страх выполняет разнообразные функции в жизни человека:

1. мобилизующую (страх мобилизовал научный и творческий потенциал людей на борьбу со стихией.)
2. защитную (страх играл и играет защитную роль, позволяя избежать встречи с опасностью.)
3. познавательную (страх также выступает своеобразным средством познания реалий окружающего мира, приводя к более критическому и избирательному отношению к явлениям жизни.)

Поэтому, по мнению А.И. Захарова, страх можно рассматривать как естественное сопровождение человеческого развития.

Многие страхи сохраняют свою силу и могут проявляться на протяжении всей жизни человека, от младенчества до старости. В то же время каждый возрастной этап развития имеет, свою специфику переживания и проявления страхов. В исследованиях разных авторов выделен ряд страхов типичных для

детского и подросткового возраста, хотя они обусловлены культурными и национальными факторами.

У детей до 5-7 лет наибольшее распространение имеют страхи темноты, воображаемых существ, злых персонажей сказки, животных. У младших школьников на первый план выдвигаются боязнь наказания и порицаний со стороны взрослых, страх незнакомых людей, смерти, болезни. Подростки более всего опасаются насмешек, собственных неудач, болезни и смерти родителей или близких людей.

Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх.

Самые распространенные – это **внушенные страхи** – взрослые. Их источник (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Данные статистических исследований свидетельствуют, что отсутствие непосредственных, эмоционально тёплых отношений, отсутствие взаимопонимания и конфликты с родителями значительно влияют на усиление у подростков страхов, в особенности в сфере отношений между людьми, т.е. социальных. У такого подростка возникает неуверенность в себе, которая мешает правильной нормальной самооценке, восприятию себя как полноценной личности, адекватному общению с другими подростками, воплощению в действительность стремлений и планов.

Подростки обычно стараются тщательно скрывать собственные страхи. Присутствие устойчивых страхов говорит о неспособности себя защитить, отсутствии поддержки, понимания со стороны взрослых, что лишает их ощущения уверенности в себе и безопасности, порождает подозрительность и настороженность. В будущем это выльется в предвзятость в отношениях с людьми, в конфликты либо уход от объективной реальности — например, чрезмерное увлечение компьютерными играми, употребление наркотиков, алкоголя, членство в оккультных, религиозных сектах.

По данным исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. Детские страхи - очень глубокие переживания детства - часто оставляют своеобразные «сюпризы» в более старшем возрасте.

Но всё же страхи необходимы ребенку для тренировки инстинктов, в том числе инстинкта самосохранения. А беседы и совместное проигрывание помогут ребенку быстрее выйти на новый уровень психического развития.

Изучив литературу по данной проблеме можно сказать, что, несмотря на большое число исследований тревоги и страха в зарубежной и отечественной психологии, существует много неясностей относительно степени выраженности разных страхов у подростков, а также их личностной обусловленности.

Для того чтобы определить интенсивность страхов у моих одноклассников, я воспользовалась опросником, разработанным Ю.Щербатых и Е.Ивлевой. (Приложение I). Он называется «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности». Опросник включает в себя 24 страха, их необходимо оценить от 1 до 10 баллов. Оценка в 1 балл предполагает полное отсутствие данного страха.

В исследовании приняли участие ученики 9 Б класса МБОУ СШ № 31, всего 18 человек: 10 девочек, 8 мальчиков в возрасте от 14 до 16 лет

В целом у учеников моего класса преобладают социальные страхи:

Страх изменений в личной жизни.

Страх перед будущим

Страх перед «экзаменами»

Страх перед публичными выступлениями

Страх публичного выступления в среднем у девятиклассников 6,4 балла, это второй результат после страха перед экзаменами, что свидетельствует о том, что социальные страхи актуальны у старших подростков.

Отмечается, что как у девочек, так и у мальчиков велик страх изменений в личной жизни и страх перед будущим.

Бальная оценка выраженности страха у девочек значительно выше, чем у мальчиков, что может свидетельствовать о том, что девушки более предрасположены к переживанию всех видов страха. Эти различия являются результатом различий в воспитании девочек и мальчиков.

Мы увидели, что более всего у девятиклассников выражены следующие страхи:

У девочек:

- 1.- 13страх перед экзаменами (8,3)
- 2.- 12страх перед будущим (7,9)
- 3.- 7 страх изменений в личной жизни(7,6)
- 4.- 4страх болезни близких (7,6)
- 5.- 23 страх публичного выступления (7)

У мальчиков:

- 1.- 4 страх болезни близких (7,3)
2. - 12страх перед будущим (7,3)
3. - 7 страх изменений в личной жизни(5,8)
4. – 1страх пауков и змей (5,8)
- 5.- 13страх перед экзаменами (5,5)

Меня удивило, что у мальчиков велик страх пауков и змей; что страх болезни близких людей у мальчиков на 1 месте, а у девочек только на 4 месте. Страх перед экзаменами у девочек на 1 месте, а у мальчиков только на 5 месте.

Психологи и педагоги считают, что со своими страхами нужно учиться справляться, рекомендуют разные способы, например:

1) В случае боязни публичных выступлений, советуют поделаться разные физические упражнения. То есть поприседать, подвигать челюстью, помахать руками, но не прямо перед выступлением (речью) а за 5 – 6 минут, что бы дыхание восстановилось.

2) При клаустрофобии же намного проблема хуже, даже если человек осознает, что его тревожность безосновательна, сам человек не справиться с этой проблемой. Лучше обратиться к профессиональному психологу.

3) А что же делать с детскими страхами? Очень сильно **дети боятся** собственной возможной смерти, или если что-то случиться с его родителями. Они наверняка поделаются с мамой и папой своими переживаниями. Здесь очень важно будет деликатно объяснить, что этого бояться не стоит – все в семье здоровы, а если у кого случается простуда или что-либо еще врачи обязательно помогут, выпишут необходимые лекарства.

Для устранения страха, снятия напряжения и приобретения уверенности можно предложить комплекс игровых упражнений и заданий.

В ходе работы над выбранной темой «Выявление актуальных страхов личности старших подростков, степень выраженности страха публичного выступления», изучив психологическую литературу, я поняла, что подростковый возраст – это критичный период в жизни юношей и девушек. В 14-16 лет формируется мировоззрение человека, его отношение к себе и окружающим людям. Страхи зависят от происходящего вокруг. Следует заметить, что в подростковом возрасте девочки становятся более склонными к переживаниям, нежели мальчики.

Подростковые страхи условно разделяют на природные и социальные. Первые базируются на действии инстинкта самосохранения. Это страх потерять родных, пострадать от катастрофы, нападения животных, преступников; боязнь крови, боли, уколов, больниц; привидений, потусторонних сил; огня, глубокой воды, высоты, неожиданных звуков и т.д.

Социальные страхи вызваны взаимодействием с окружающими людьми. Это страх опоздания, позора, осуждения. Страх быть высмеянным и отверженным.

Результаты исследования, которое я провела, в своем классе показали, что для старших подростков характерна значительная выраженность социальных страхов: страх изменений в личной жизни, страх перед будущим, страх перед «экзаменами», страх перед публичными выступлениями.

Наличие многих страхов способствует понижению самооценки подростка. Тревожные дети редко выступают на публике, мало говорят в присутствии чужих людей, не могут отстоять свое мнение и всегда сомневаются в правильности своих поступков. Неуверенность в себе формируется из постоянной необходимости быть на чеку, ожидать от окружающих подвоха, а подозрительность со временем становится навязчивой недоверчивостью, которая развивается в замкнутость, агрессивное отношение к окружающим, разочарованность в людях.

Я уверена, что учащиеся могут научиться побеждать свои страхи, для этого нужно учиться жить и преодолевать трудности, обращаться за помощью к взрослым в сложных ситуациях. Всегда есть такие люди, которые могут оказать помощь в ситуации, когда страшно. Родителям важно помнить о том, что их юные дети нуждаются в поддержке и внимании. Заметив склонность к навязчивым страхам, нужно помочь подростку их преодолеть.

Я думаю, что результаты моего исследования будут интересны не только тем, кто принимал в нем участие: моим одноклассникам и их родителям, но и другим взрослым, учителям.

Библиография

1. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург – Якутск.- СПб, 2002, с.133-140.
2. Айзенк Г. Структура личности. - СПб, 1999.
3. Акопян Л.С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста. - Самара, 2002.
4. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб, 1995.
5. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб, 2000.
6. Изард К. Эмоции человека. - М.,1980.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб., 2002.
8. Прихожан А.М Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М., 2000.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. - М.,1999.

10. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности. // Тревога и тревожность. - СПб., 2001.

11. <http://nsportal.ru/ap/ap/drugoe/issledovatelskaya-rabota-strahi-v-podrostkovom-vozzraste>

План исследований

Дети и подростки в силу их эмоциональной восприимчивости с особой силой переживают различные страхи, которые могут приводить к серьезным нарушениям их эмоциональной сферы вплоть до невротических расстройств. В связи с этим изучение подростковых страхов, а также личностных факторов, которые предрасполагают к ним, представляется актуальной и практически значимой психологической проблемой.

По статистике одним из распространенных страхов сегодня является страх выступления перед аудиторией. Современному человеку всё чаще приходится взаимодействовать не с машинами, а с другими людьми. Умение выступать перед публикой является залогом успеха в профессиональной деятельности.

Гипотеза: можно предположить, что у учащихся 9-х классов преобладают социальные страхи (страх выступления на публике, страх экзамена, страх изменений). Девочки более подвержены страхам, нежели мальчики.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной проблеме.
2. Провести исследование страхов учеников 9Б класса, моих одноклассников.
3. Выявить степень выраженности разных видов страха у подростков, в том числе страха выступления перед аудиторией.

Предмет исследования: актуальные страхи учеников 9 Б класса

Этапы исследования:

1. Изучение литературы, подбор диагностических методик.
2. Психодиагностика учащихся.
3. Обработка и анализ, полученных результатов
4. Разработка практических рекомендаций для учащихся.

Методы исследования:

– изучение литературы, Интернет ресурсов по проблеме исследования;

– психодиагностика.

Практическая значимость исследования заключается в выявлении актуальных страхов у учащихся 9 класса, разработке практических рекомендаций для учащихся по преодолению преобладающих страхов.

Изучив литературу по данной проблеме, мы узнали, что существует множество различных понятий страха. Все страхи можно условно разделить на **природные** и **социальные**.

Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т. д..

Социальные страхи - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

Для того чтобы определить актуальные страхи учащихся 9-х мы использовали метод психодиагностики. Проведение «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности».

В исследовании приняли участие ученики 9 Б класса МБОУ СШ № 31, всего 18 человек: 10 девочек, 8 мальчиков в возрасте от 14 до 16 лет

Результаты были занесены в протокол и проанализированы.

Мы увидели, что более всего у девятиклассников выражены следующие страхи:

У девочек:

- 1.- 13страх перед экзаменами (8,3)
- 2.- 12страх перед будущим (7,9)
- 3.- 7 страх изменений в личной жизни(7,6)
- 4.- 4страх болезни близких (7,6)
- 5.- 23 страх публичного выступления (7)

У мальчиков:

- 1.- 4 страх болезни близких (7,3)
2. - 12страх перед будущим (7,3)
3. - 7 страх изменений в личной жизни(5,8)
4. - 1Страх пауков и змей (5,8)
- 5.- 13страх перед экзаменами (5,5)

Отмечается, что как у девочек, так и у мальчиков велик страх изменений в личной жизни и страх перед будущим (6,8).

Меня удивило, что у мальчиков велик страх пауков и змей; что страх болезни близких у мальчиков на 1 месте, а у девочек только на 4. Страх перед экзаменами у девочек на 1 месте, а у мальчиков только на 5 месте.

Результаты диагностики были представлены в таблицах, диаграммах отдельно по результатам мальчиков и девочек и по всей выборке в целом.

Гипотеза исследования, что у старших подростков преобладают социальные страхи, подтвердилась. Также подтвердилось, что девочки более подвержены страхам, нежели мальчики. Бальная оценка выраженности страха у девочек значительно выше, чем у мальчиков, что может свидетельствовать о том, что девушки более предрасположены к переживанию всех видов страха. Эти различия являются результатом различий в воспитании девочек и мальчиков.

Результаты исследования, которое я провела, в своем классе показали, что для старших подростков характерна значительная выраженность социальных страхов. Неожиданным для меня стало, что у моих одноклассников более других страхов выражены *страх изменений в личной жизни(6,8), страх перед будущим(6,8), страх перед «экзаменами», страх перед публичными выступлениями.*

Наличие многих страхов способствует понижению самооценки подростка. Тревожные дети редко выступают на публике, мало говорят в присутствии чужих людей, не могут отстаивать свое мнение и всегда сомневаются в правильности своих поступков. Неуверенность в себе формируется из постоянной необходимости быть на чеку, ожидать от окружающих подвоха, а подозрительность со временем становится навязчивой недоверчивостью, которая развивается в замкнутость, агрессивное отношение к окружающим, разочарованность в людях. Для устранения страха, снятия напряжения и приобретения уверенности был предложен комплекс игровых упражнений и заданий. Я также посоветовала своим одноклассникам, тем, у кого различные страхи выражены в значительной степени, более 4 баллов посещать элективные курсы по психологии.

Я уверена, что учащиеся могут научиться побеждать свои страхи, для этого нужно учиться жить и преодолевать трудности, обращаться за помощью к взрослым в сложных ситуациях. Всегда есть такие люди, которые могут оказать помощь в ситуации, когда страшно. Родителям важно помнить о том, что их юные дети нуждаются в поддержке и внимании. Заметив склонность к навязчивым страхам, нужно помочь подростку их преодолеть.

Я думаю, что результаты моего исследования будут интересны не только тем, кто принимал в нем участие: моим одноклассникам и их родителям, но и другим взрослым, учителям.

Библиография

1. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург – Якутск.- СПб, 2002, с.133-140.

2. Акопян Л.С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста. Дис. ... канд. психол. наук. - Самара, 2002.
3. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб., 1995.
4. Изард К. Эмоции человека. - М., 1980.
5. Прихожан А.М Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М., 2000.
6. <http://nsportal.ru/ap/ap/drugoe/issledovatel'skaya-rabota-strahi-v-podrostkovom-vozzraste>

«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, оценив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте цифру «1».

1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство?
2. Бойтесь ли Вы темноты?
3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии?
4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей?
5. Бойтесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?
6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на "ковер" к начальству?
7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем?
8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?

9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?
10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?
11. Насколько Вас страшит перспектива бедности?
12. Пугает ли Вас неопределенность будущего?
13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?
14. Тревожит ли Вас возможность войны?
15. Часто ли посещает Вас страх смерти?
16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?
17. Бойтесь ли Вы высоты?
18. Бойтесь ли Вы глубины?
19. Бойтесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?
20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?
21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные с интимными отношениями?
22. Насколько Вам знаком страх самоубийства?
23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?
24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)?

**Упражнения, которые можно выполнить,
когда страх сильно сковывает и зажимает:**

РАЗГИБ

(Лежа, сидя или стоя, можно и на ходу, а лучше всего в теплой просторной ванной). На глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног... Задержать в таком положении и задержать вдох... С выдохом отпустить свободно. Повторить, 5-10 раз или сколько потребуется.

РАСТОПЫР

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук - желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать). 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.

ТОПОТУН

То же, что и «дикопляс» только с акцентом на топоте ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

ВРАЩАЛКА-КРУЖИЛКА

Выполните 10-15 круговращательных движений на одном месте (подвариант: центрифужно вращать только головой).

Когда явственны зажимы лица, растерянность, не владение мимикой. Трудно смотреть людям в глаза, тяжело улыбаться.

УЛЫБКА ДЖУНГЛЕЙ - ОСКАЛ

Сильный, предельный оскал, не оставляет места ощущению страха - испробуй! Сжимай и показывай зубы 10 - 12 раз подряд, и уже очень легко, сама по себе удаётся улыбка Будды и соответствующее состояние...

РАЗДУВ

Медленно, сильно и глубоко вдохни, можно с небольшими толчками... вдыхай дальше, до предела, до надувания щек, до раздувания всего тела... До этого, разумеется, не дойдет, но представить можно!.. Представь, что воздух уже в кости входит... Задержи воздух на пике вдоха, почувствуй, как он упирается в диафрагму, поиграй ею, помассируй нижележащие органы... Все! - Выдыхай, выдыхай так же полно, под конец выдоха сложи губы трубочкой. Повтори 5 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. В конце упражнения от страха не останется и следа.

