

Тренинговое занятие «Остров Страха».

Цели и задачи:

- ★ обсуждение вопросов «Зачем нам нужен страх? Как с ним справляться?»;
- ★ выявление основных страхов учащихся;
- ★ работа с наиболее распространёнными страхами;
- ★ выработка стратегий по преодолению страха;
- ★ развитие рефлексии чувств, рассматривание негативно воспринимаемого чувства, как приносящего свою пользу; навыков совместного обсуждения проблем;
- ★ развитие умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций, поддержку друг у друга

Форма занятия: психологическая студия.

Материалы и оборудование: бланки тестовых методик и памятки по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры.

Ход занятия.

Каждый из нас достаточно часто употребляет такие слова, как «эмоции», «чувства», «настроение», «переживания». Всё это вполне определённые психические явления, которые люди постоянно и многократно испытывают в своей жизни.

Всё, с чем сталкивается человек, вызывает у него те или иные эмоции и чувства. Здоровый человек, который достиг всего, к чему стремится, испытывает положительные эмоции. А человек, которому нездоровится, который не может реализовать задуманное – чувствует себя плохо, испытывает негативные, отрицательные эмоции и чувства.

Среди многообразия индивидуальных эмоциональных проявлений выделяют основные эмоции, определяющие все остальные: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, стыд, аффект и страх.

По своей природе эмоции и чувства возникают не без основания и, если они не находят естественного выражения, это приводит к телесным и душевным изменениям.

Сегодня мы поговорим о коварном злодее, который любит управлять чувствами людей. Он залезает в их мысли, говорит и творит всякие гадости, от которых сложно отвлечься. Не удивлюсь, если и вы попадали под его влияние. Как вы думаете, кто это? (Предположения учащихся)

Что такое страх?

Когда он бывает?

Как выглядит человек, испытывающий страх?

Зачем природа дала нам это чувство?

Что оно нам приносит - вред или пользу?

Как не оказаться в паутине собственных страхов?

Каким образом справиться со своими страхами?

На эти вопросы мы с вами попытаемся ответить в ходе нашего занятия.

Как только человек стесняет себя, перестаёт быть естественным, тут же возникает такое эмоциональное состояние как страх: сужаются кровеносные сосуды, голова становится «пустой», внезапно выступает холодный пот, замирает сердце. Ком в горле, дрожь в коленях, холод в животе – эти спутники страха знакомы чуть ли не каждому.

Страх появляется при получении человеком информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. Страх не даёт дышать нам полной грудью, мешает наслаждаться окружающим миром, он стоит за нашей спиной и давит нам на психику. Однако, психологи, психотерапевты и люди, которые сталкиваются лицом к лицу со страхом просто в силу своей работы считают, что страхом можно управлять.

«Своего врага нужно знать в лицо» - гласит народная мудрость. А это значит, что если мы сумеем заглянуть в лицо страху, то сделаем первый шаг на пути к победе над ним.

Выделяют следующие самые популярные виды страха:

Клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства

Агорафобия – боязнь открытого пространства

Аутофобия – боязнь одиночества

Батеофобия – страх высоты

Нозофобия - паническая боязнь заразиться и заболеть

Интимофобия – боязнь близости. Не только сексуальной, но и душевной.

Есть страхи, основанные на собственном опыте (в детстве укусили собака – боюсь собак); страхи вызванные некомпетентностью (не знаю как себя вести в компании – провожу досуг в одиночестве).

Есть страхи, внушённые кем – либо, например, родителями (не перебегай дорогу – попадёшь под машину)

Есть страхи нафантазированные (например, привидения)

По данным социологических исследований вне зависимости от возраста и образования мы чаще всего боимся - потерять своих близких (65%). Второе место занимает страх нищеты и бедности (60%), 46 % людей страшатся войны, 43 % бедствий, 41 % старости, болезни, беспомощности.

Мужчины чаще всего боятся:

- оказаться неудачником
- заболеть неизлечимой болезнью
- потерять работу
- узнать, что тебе изменяют
- потерпеть фиаско в постели
- пригласить даму в ресторан и не суметь расплатиться
- присвоить чужие лавры и быть разоблаченным.

А женщин пугают следующие страхи:

- потерять ребёнка
- не встретить настоящую любовь
- оказаться бесплодной
- состариться и стать некрасивой
- умереть раньше, чем вырастут дети
- обнаружить, что любимый изменяет с лучшей подругой
- увидеть кого-то на званном вечере в таком же платье.

Есть свои страхи и у знаменитостей. Лидера легендарной группы «Машина времени» Андрея Макаревича начинает трясти при одной мысли о ремонте и переезде.

«Король римейков» Филипп Киркоров боится темноты и тараканов. Главный «Мумий Троль» страны Илья Лагутенко боится энцефалитных клещей. Анастасия Вертинская подвержена боязни толпы и незнакомцев (**демофобия**) Прекрасная Николь Кидман боится бабочек (**моттефобия**).

Вот видите, даже самые популярные люди признаются, что испытывают страх. Но ведь потому они и стали героями, что сумели справиться со своим страхом, правильно оценить ситуацию и поступить так, как того требовали обстоятельства.

А чего больше всего боитесь вы? Что может заставить вас потерять над собой контроль?

Написание списка страхов (учащиеся вспоминают, чего они боятся, составляется список)

А сейчас я предлагаю вам с помощью тестов проверить какой из перечисленных вами страхов действительно мешает вам наслаждаться жизнью, а какие из ваших страхов выдуманы вами (Учащимся предлагаются тесты «Не так страшен чёрт...», «Ваша подверженность страхам», «Умеете ли вы побеждать свой страх?» см. приложение)

Информация «Твоя планета опасности» (см. приложение)

Приступы страха – это своеобразная защитная реакция человека на ситуацию, которая кажется угрожающей. Чаще всего скрытой причиной такой реакции является стресс. Важно понимать, что как бы тяжело ни было пережить подобный приступ, чаще всего он поражён не реальной опасностью, а лишь нашим воображением. Одна из главных причин наших страхов – несовпадение ожиданий и возможностей.

Принято считать, что бояться чего – либо – плохо, а страх – это своего рода «тормоз», который не даёт нам на всех парах мчаться к успеху. Однако, как ни странно это на первый взгляд прозвучит, и в страхах есть своя польза. Страх – это не всегда плохо. Страх – это средство познания окружающего нас мира, защита, позволяющая избежать встречи с опасностью.

Во- первых – страх одно из проявлений инстинкта самосохранения.
А во – вторых, опасаясь чего – либо, мы вынуждены совершенствоваться.
Вот несколько примеров.

Страх опоздать.

Откуда берётся. Виноват печальный опыт прошлого.

Что в этом полезного. Боясь прийти не вовремя человек заранее подстраховывается.

Самый простой способ избавиться от страха. Перевести часы на 5 минут вперёд.

Страх подцепить нехорошую болезнь.

Откуда берётся. Возникает у впечатлительных натур и у тех, кто злоупотребляет алкоголем, наркотиками.

Что в этом полезного. Человек заранее запасается средствами защиты, серьёзнее относится к выбору партнёра.

Самый простой способ избавиться от страха. Не посещать «злых мест», где можно потерять контроль над собой.

Страх перед аудиторией.

Откуда берётся. Негативный опыт прошлого, низкая самооценка.

Что в этом полезного. Чтобы не попасть впросак человек всегда тщательно готовится к выступлениям, работает над тем, чтобы они были интересны.

Самый простой способ избавиться от страха. Взять несколько уроков профессионального лектора. Потренироваться перед зеркалом. Продумать наряд.

Страх перед новой работой.

Откуда берётся. Характерен для тех, кто не любит и боится перемен в работе и общении.

Что в этом полезного. Чувство опасности обостряет интуицию, подстёгивает к самообразованию, самосовершенствованию, помогает выбрать правильную линию поведения.

Самый простой способ избавиться от страха. Привести в порядок имеющиеся знания, проштудировать имеющуюся литературу по нужному вопросу. Продумать стратегию самопредъявления.

Страх быть непонятым.

Откуда берётся. От общей неуверенности в себе и заниженной самооценки. А также ... от желания всё контролировать. Проблема – в неумении выразить свои мысли и чересчур серьёзном отношении к мелочам.

Что в этом полезного. Никто лучше не умеет находить нужные слова и на три хода вперёд просчитывать последствия обычных в общем – то поступков.

Самый простой способ избавиться от страха. Говорить предельно просто.

Предлагаю вам самостоятельно прочитать памятки.
(Учащимся выдаются памятки «Умей своим страхам в лицо рассмеяться»)

А теперь проверим, насколько хорошо мы умеем пользоваться «Правилами борьбы со страхом»

Упражнения «Работа над ошибками», «Прессбол»

Один учащийся говорит о том, чего он боится, другие дают ему советы, обсуждают услышанное.

Итак, давайте, подведём итоги нашего занятия:

Иногда достаточно немного подумать, хотя бы на шаг вперёд, чтобы не попасть в неприятную ситуацию. Но к сожалению, всё предусмотреть невозможно. Если же страх всё-таки возник:

1. Не отворачиваться от него.
2. Узнать о предмете беспокойства как можно больше.
3. Изменить образ.
4. Посмеяться над своим страхом
5. Относиться ко всему проще.
6. Прежде чем действовать, реально оцени свои силы. Если их достаточно, действуй, не теряя времени.
7. Если случай особый и твоих сил явно не хватит, проси помощи и защиты у тех, кто по долгу службы обязан это сделать.

Упражнение «Мусорное ведро»

Ведущий предлагает скомкать листочки со своими страхами и выбросить в мусорное ведро со словами: «Эти страхи мне больше не нужны»

Ритуал прощания.

Учащиеся становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие.

Приложения.

Определи свою планету опасности.

С точки зрения астрологии проявления кармы в нашей жизни подчиняются 18 – летнему циклу Лунных узлов – двух особенных точек небесной сферы. В моменты, когда Солнце и Луна оказываются рядом с этими точками в полнолуние или новолуние, происходят лунные и солнечные затмения, а в нашей жизни часто случаются события, мало зависящие от наших желаний (как плохие, так и хорошие).

За 18 с небольшим лет Лунные узлы делают полный оборот вокруг Земли. Этот период делится на 12 равных частей – приблизительно по полтора года. Каждой из 12 частей цикла Узлов соответствует своя планета, отвечающая за страхи и проблемы. Это и есть планета опасности.

Познакомившись со своей планетой опасности, можно установить, каких ситуаций ты боишься и постоянно избегаешь. Это поможет тебе решить основные жизненные проблемы.

ОПРЕДЕЛИ СВОЮ ПЛАНЕТУ ОПАСНОСТИ

(Найди, в какой период попадает твой день рождения. Люди, родившиеся в переходные дни, имеют два кармических страха.

МАРС

24.05.1941	★	21.11.1942
15.12.1959	★	10.06.1961
5.07.1978	★	5.01.1980
7.01.1980	★	12.01.1980
25.01.1997	★	20.10.1998

ВЕНЕРА

12.09.1939	★	24.05.1941
16.06.1958	★	15.12.1959
7.01.1977	★	5.07.1978
31.07.1995	★	25.01.1997

МЕРКУРИЙ

4.03.1938	★	12.09.1939
4.10.1956	★	16.06.1958
10.07.1975	★	7.01.1977
1.02.1994	★	31.07.1995

ЛУНА

14.09.1936	★	4.03.1938
3.04.1955	★	4.10.1956
27.10.1973	★	10.07.1975
1.08.1992	★	1.02.1994

СОЛНЦЕ

8.03.1935	★	14.09.1936
9.10.1953	★	3.04.1955
27.04.1972	★	27.10.1973
18.11.1990	★	1.08.1992

ЦЕРЕРА

24.06.1933	★	8.03.1935
28.03.1952	★	9.10.1953
2.11.1970	★	27.04.1972
22.05.1989	★	18.11.1990

ХИРОН

28.12.1931	★	24.06.1933
26.07.1950	★	28.03.1952
19.04.1969	★	2.11.1970
2.12.1987	★	22.05.1989

ПЛУТОН

7.07.1930	★	28.12.1931
26.01.1949	★	26.07.1950
19.08.1967	★	19.04.1969
6.04.1986	★	5.05.1986
8.05.1986	★	2.12.1987

ЮПИТЕР

2.08.1947	★	26.01.1949
19.02.1966	★	19.08.1967
16.03.1983	★	11.09.1984
11.09.1984	★	6.04.1986
5.05.1986	★	8.05.1986

САТУРН

3.12.1945	★	1.01.1946
3.01.1946	★	2.08.1947
25.08.1964	★	19.02.1966
16.03.1983	★	11.09.1984

УРАН

11.05.1944	★	3.12.1945
23.12.1962	★	25.08.1964
24.09.1981	★	16.03.1983
9.04.2000	★	13.10.2001

НЕПТУН

21.11.1942	★	11.05.1944
10.06.1961	★	23.12.1962
5.01.1980	★	7.01.1980
12.01.1980	★	24.09.1981
20.10.1998	★	9.04.2000

Страх серьёзной работы.

Что бы ты не делал, всё получается как – то скомкано и неубедительно. Впрочем, и решаешься на самостоятельные шаги ты нечасто. Зато то и дело становишься жертвой обстоятельств.

Почему так происходит?

Ты боишься брать на себя ответственность за свои поступки, потому что любая ответственность – это нелёгкий труд. Намного проще оставаться не у дел и слыть не таким как все. Ты часто бросаешь то ил иное дело именно в тот момент, когда всё начинает складываться наилучшим образом, только потому, что в такие моменты ответственность усиливается. При этом ты убеждаешь окружающих и себя, что у тебя просто «не получилось».

Что делать?

Взять на вооружение принцип: каждый имеет то, что заслужил. Подумай, что можно сделать для того, чтобы изменить свою жизнь. Учись доводить дело до конца. Откажись от жалости к себе и не проси снисхождения у других.

Страх слабости.

Ты часто ломаешь дорогие вещи и теряешь людей, к которым привязан. Несмотря на то, что на приобретение новых вещей всегда решаешься с трудом, а на близкие отношения тем более.

Почему так происходит?

Ты считаешь себя правым во всём и привык полагаться только на себя. При этом ты можешь активно вмешиваться в жизнь других людей. Твоя главная проблема в общении – излишний напор и самоуверенность. С вещами происходит примерно то же: ты часто ломаешь их, потому что обращаешься с ними небрежно, с позиции силы.

Что делать?

Избегать любых поступков сгоряча. Быть внимательнее к мнению других людей, даже если они не высказывают его прямо. Будь чутким как к людям, так и к вещам.

Страх потерь

Тебе постоянно кажется, что ты окружён склочными и ненадёжными людьми. Даже если поначалу твои отношения с тем или иным человеком складываются замечательно, они очень быстро обрастают взаимными претензиями и недовольством.

Почему так происходит?

Свои интересы ты ставишь превыше всего и страшно боишься чего – то недополучить: денег, внимания, любви. А потому, как правило предъявляешь завышенные требования к окружающим. Причём, если тебе идут навстречу, то твои требования только возрастают.. сам же ты мало даёшь даже самым близким людям из – за опасения остаться в дураках.

Что делать?

Прежде всего запомнить принцип: нельзя вымогать то, что даётся даром. Никакими требованиями и упреками нельзя заслужить хорошее отношение. Можно только идти людям навстречу, дарить им себя не за что-то, а просто так. Рано или поздно люди, по крайней мере близкие, обычно отвечают тем же.

Страх уязвимости

У тебя сложные отношения с семьёй. Семья для тебя источник стрессов, если ты только вовсе не порвал с ней. Тебе трудно обрести стабильность в жизни.

Почему так происходит?

Невозможно построить дом и создать семью, не вложив в это души. А ты боишься эмоциональной открытости и незащищённости, которые неизбежны в отношениях между близкими. Ты вообще часто подавляешь в себе эмоции, заглушая их доводами логики или примерами из жизни знакомых.

Что делать?

Запомнить принцип: родных не выбирают. Любить близких такими, какие они есть. Чаще делать то, что подсказывает внутренний голос.

Страх быть собой

Кажется, обстоятельства не позволяют тебе делать то, что хочется. На самом деле ты не позволяешь себе этого сам, потому что зависишь от мнения окружающих. Если ты не уверен в том, что твои действия одобряют, ты вряд ли вообще станешь что-либо делать.

Почему так происходит?

В глубине души ты считаешь себя недостаточно зрелой личностью для того, чтобы иметь собственное мнение. Возможно, у тебя плохо получается держать дистанцию с окружающими – ты ведь постоянно ждёшь от них одобрения. А на любую критику реагируешь очень бурно, не вникая в суть.

Что делать?

Предоставить себе право на ошибку – детство прошло и теперь ты отвечаешь только сам перед собой. Научиться держать под контролем свои эмоции и анализировать проблемы. И наконец, разобраться в том, чего же действительно хочешь ты, и заняться именно этим.

Страх неблагодарности.

Очень часто ты оказываешься у кого-то в долгу или, наоборот, попадаешь в ситуации, когда тебя используют. Когда ты пытаешься сделать что-то для других, ты обычно скатываешься в одну из крайностей.

Почему так происходит?

Ты можешь сделать доброе дело, только если тебе гарантирована благодарность. Из-за этого твои «добрые дела» оборачиваются проблемами и твоим внутренним недовольством.

Что делать?

Постараться искренне получать удовольствие, делая что-то для других. Вникнуть в суть древней мудрости «Не оскудеет рука дающего» - пусть это станет твоим принципом.

Страх обмана

Тебе хронически не везёт с партнёрами как в личной жизни, так и в делах. Тебя часто подводят, втягивают в конфликты, неправильно понимают. Зато тебе наверняка «везёт» на врагов.

Почему так происходит?

Ты с трудом веришь в искренность других людей, всё время ищешь в их поступках какие – то скрытые мотивы, цепляешься к мелочам. В общении, в любви ты ставишь себя намного выше партнёра, либо, наоборот, превозносишь его до небес, явно недооценивая себя. И почти никогда не чувствуешь себя с ним на равных.

Что делать?

Трезво относиться к себе, не переоценивать себя, но и не самоуничижаться. Верить другим, даже снова и снова разочаровываясь. И не придумывать людей, а стараться видеть их такими, какие они есть.

Страх действий

Ты наверняка боишься риска, боли, опасностей и экстремальных ситуаций. Всячески стараешься их избегать, однако всё равно то и дело оказываешься «на грани»

Почему так происходит?

Столкнувшись с трудной ситуацией, ты тянешь до последнего, надеясь, что решительных шагов и активных действий удастся избежать, что кто-то решит эту проблему за тебя.

Что делать?

Идти навстречу своим страхам и помнить, что бездействие и промедление лишь ухудшают ситуацию. Мысленно проигрывать возможные сценарии развития событий, чтобы убедиться, что очень часто даже «самое худшее» - это не так уж и страшно. И почаще сравнивать себя с другими людьми, которые постоянно сталкиваются с аналогичными ситуациями.

Страх бездействия

Ты часто поступаешь неправильно или предстаёшь перед окружающими в не лучшем свете. И постоянно оказываешься в положении, когда сохранить лицо не удаётся.

Почему так происходит?

Мало что в жизни ты по – настоящему ценишь. Взамен ты создаёшь искусственные принципы, которые в глубине души не разделяешь, но ради которых идёшь на риск и конфликты. Именно поэтому ты часто поступаешь неадекватно ситуации: риск оказывается чрезмерным, а конфликты бессмысленными.

Что делать?

Внимательнее относиться к своим искренним желаниям и устремлениям. И помнить, что настоящие убеждения никогда не дадут тебе бездействовать.

Страх ответственности

Ты постоянно подчёркиваешь, что не стремишься к лидерству и не хочешь ничего решать за других. Но, когда что-то начинает идти не так, очень часто оказываешься крайней и на тебя ложится вся ответственность за неудачу.

Почему так происходит?

Тебе почему – то кажется, что достаточно донести свои идеи до сознания других людей, как всё вокруг изменится. На самом деле необходимо соблюсти ещё как минимум два условия. Во – первых, попытаться воплотить эти идеи в жизнь самому. Во – вторых, вдохновить и организовать людей для их осуществления. Идеи, брошенные на произвол судьбы, имеют мало ценности и часто доставляют неудобства своим «родителям»

Что делать?

Следовать принципу: делай, что должен, и будь, что будет. Попробовать реализовать самую блестящую и, возможно, самую смелую из своих идей.

Страх несовершенства

Ты часто оказываешься жертвой непредвиденных обстоятельств. Обычно ты стремишься всё предусмотреть и проверить, но почему – то постоянно попадаешь впросак.

Почему так происходит?

Похоже, ты слишком много берёшь на себя. Ты едва ли в этом признаешься, но в глубине души стремишься к совершенству и без конца со всеми соревнуешься.

Что делать?

Дай себе право быть не первой и не лучшей. Поверь в то, что просто быть – тоже достойная задача. Учись получать удовольствие от каждого дня, даже если в этот день не одержано никаких громких побед.

Страх обязательств.

У тебя полным – полно приятелей и знакомых. Но трудные минуты ты вечно переживаешь в одиночестве.

Почему так происходит?

Ты явно переоцениваешь свою свободу. Ты с радостью оказываешь знакомым те услуги, которые тебе хочется оказать самой. Но обдаёшь холодом тех, кто обращается с просьбами, - инициатива в этом деле должна оставаться в твоих руках. Разумеется, после этого окружающие тоже не считают себя чем- то тебе обязанными.

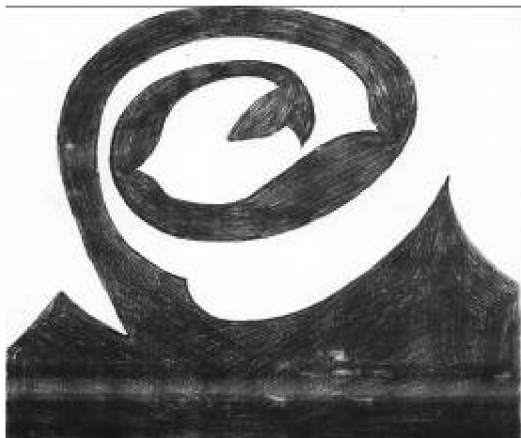
Что делать?

Не суетиться, не пытаться собрать вокруг себя как можно больше людей – поклонников, болельщиков, любопытных. Пара настоящих друзей даст тебе гораздо больше. Займись их поиском в толпе, которая тебя обычно окружает.

Тест «Не так страшен чёрт...»

Этот тест поможет узнать, чего вы больше всего боитесь, что может вызвать ваш ужас и заставить потерять над собой контроль.

Внимательно посмотрите на рисунок. Расслабьтесь. Что вы увидели и почувствовали в этом чёрно – белом наброске?



Интерпретация результатов.

Большая гора, в которой проделан длинный ход – вы сами грызёте себя изнутри, терзая и нервируя. Пройдите полное медицинское обследование. Возможно в вашем случае имеют место скрытые болезни или психологические проблемы. Только отдых, позитивные перемены в настоящий момент способны вырвать вас из пучины страха. Вы не желаете что – то менять в своей жизни. Возможно вас принуждают сделать выбор или принять важное решение, но вы не должны никого слушать. Вам грозит тяжёлый нервный срыв.

Девятый вал, волна, водоворот воды - боязнь воды. Тщетная попытка примирить доводы разума с велениями сердца. Скорее всего вы ведёте двойную жизнь и это вас страшно мучает, вы подсознательно ожидаете «наказания за свои грехи». Возможно, у вас затяжная депрессия, чувство вины. Вам нужно выговориться, доверить свои тревоги незаинтересованному лицу.

Вероятно, вас пытаются затянуть в какую – то авантюру или заставляют подчиниться кому- то, кого вы боитесь.

Живот с зародышем, клубок ниток – образ характерен для беременных женщин или для тех, кого беспокоят проблемы, так или иначе связанные с деторождением. Страх растить ребёнка одному.

Выраженный страх близости. Не тяните долго с визитом к врачу, это действительно очень важно.

Инь и Ян, женское и мужское начала. Явный конфликт бурного темперамента и аскетического воспитания. Вас всю жизнь учили сдерживать порывы, не поддаваться эмоциям. Страх можно победить, внушая себе, что ничего постыдного в сексе нет и быть не может. Проблема несложна, должно хватить двух – трёх сеансов специалиста.

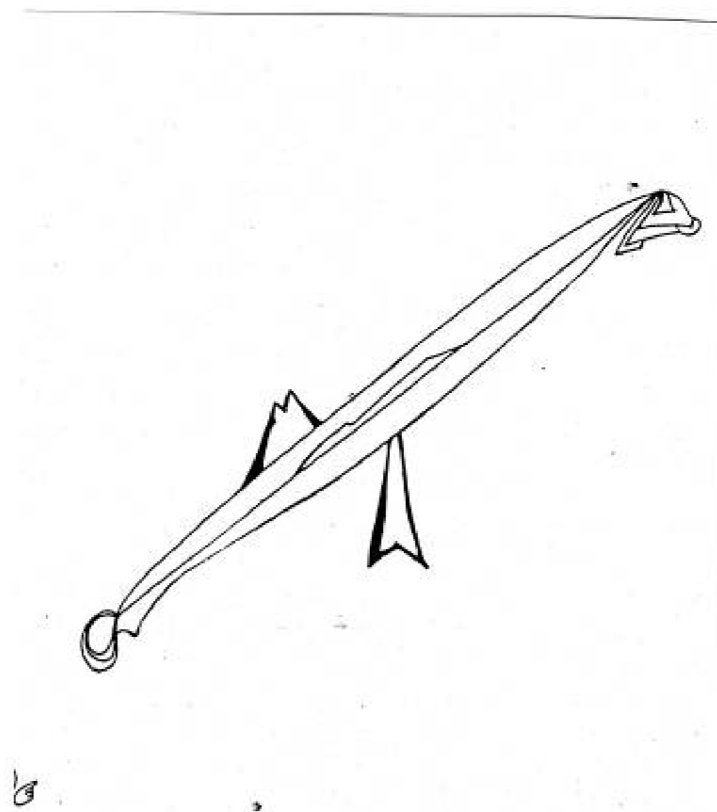
Раскрытый рот и язык. Страх перед окружающими. Люди кажутся вам сердитыми, вы чувствуете себя перед ними провинившимся ребёнком. Ваше подсознание продолжает делить весь мир на «взрослых» и «детей». Ваше сознание с готовностью берётся за серьёзные дела взрослого мира, а подсознание не желает расставаться с детством. Помощь вам не нужна. Ваш страх со временем пройдёт, главное, не потакайте ему, не отлынивайте от работы только потому, что вам страшно. Это не то, что нужно в себе лелеять.

Паучья лапка. Боязнь насекомых. Возможно, в последнее время вы чувствовали себя неважно, быстро уставали, не высыпались по ночам. Вы неудовлетворенны сложившимися жизненными обстоятельствами, в вас сильно желание перемен, стремление избавиться от того, что мешает вам жить. Может быть проблема в том, что вы ищете и не находите любовь, недополучаете внимания, нежности и ласки или долгое время отстаиваете право занимать ту или иную должность и устали от нервозности. Вы спокойны внешне, но организм ваш истощён, а психика болезненно реагирует на малейшие раздражители. Вам срочно нужен отдых.

Цветок, роза. Ваша проблема – отрыв от реальности, уход в сказку. Яркий признак инфантильности, развитого воображения, нежелания жить по общепринятым правилам. Вы хотите всегда оставаться молодым, полным сил, привлекательным и совершенно не готовы к процессу взросления. Ваши жизненные цели похожи на красивые детские сказки, где добро непременно побеждает зло, а в жизни всё неоднозначно. Ваш страх – это вовсе не страх, а протест подсознания против несправедливой, некрасивой, неинтересной взрослой жизни. Выход из положения есть – попробуйте отыскать себе по – настоящему привлекательные цели в реальной жизни, достаточно простые, чтобы до них можно было добраться, но и одновременно с тем и достаточно сложные, чтобы вы заинтересовались ими. Создавайте себе сказку сами.

Две змеи. Все ваши проблемы легко разрешимы, а страх вызван всего – навсего усталостью. Однако, с этим шутить не следует, так как переутомление может плохо сказаться на вашей нервной системе. Возможно, это связано с неполадками в работе, хлопотами в семье. Вы обязаны дать отдых своему организму. Если хотите, чтобы он вам подольше служил, относитесь к нему с любовью!

Графический тест
«Абстрактная реальность» или умеете ли вы побеждать свой страх?



Внимательно посмотрите на эту абстрактную картину. Что вы можете прибавить к тому, что здесь изображено, чтобы получился законченный рисунок? Не надо руководствоваться логикой, постарайтесь расслабиться и дать волю своим чувствам. Пусть творит не ваш разум, а ваше подсознание.

Ключ к тесту

«Абстрактная реальность»

Умеете ли вы побеждать свой страх?

Этот тест покажет вам, можете ли вы противостоять своим страхам или же они оказываются сильнее вас.

Обратите внимание на **ТОЛЩИНУ ЛИНИЙ**. Если в вашем рисунке преобладают **ТОЛСТЫЕ ЛИНИИ** и **ШТРИХИ**, то это значит, что вы подвержены страхам, в вашей душе для них есть место. Если этих **ЛИНИЙ МНОГО**, но **ЧЁРНЫЕ ОТСУТСТВУЮТ**, то вас можно назвать человеком чрезвычайно осторожным и благоразумным, предпочитающим не рисковать понапрасну.

* Если ваш рисунок **ЯРКО ОБВЕДЁН ТОЛСТОЙ ЛИНИЕЙ**, тогда как внутри **ЛИНИИ** достаточно **ТОНКИЕ**, то можно предположить, что вы усилием воли стараетесь побеждать свои страхи, не давая им шанса поработить вашу душу. Вы держите свои эмоции под контролем разума.

* **ОБИЛИЕ ЧЁРНЫХ ФИГУР** на вашем рисунке говорит о том, что вы пугливый, робкий, трусливый человек, ваши страхи нередко заставляют вас бежать без оглядки. Вы подобны страусу, прячущему голову в песок от страхов окружающего мира.

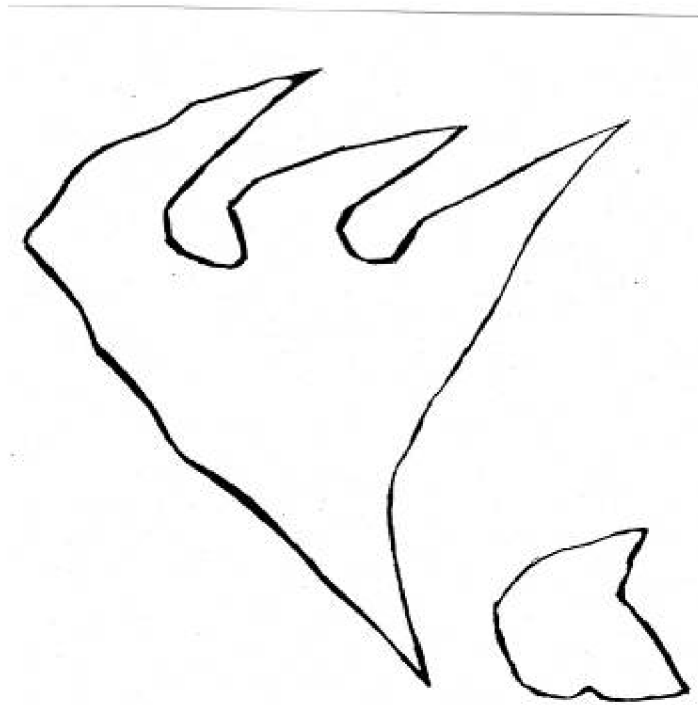
А теперь посмотрите, где больше всего оказалось дорисованных вами деталей – над заданной деталью (её форма напоминает ленту и делит лист на две половины, верхнюю и нижнюю) или под нею.

* Если вы сделали основной упор на **ВЕРХНЮЮ ПОЛОВИНУ ЛИСТА**, то это говорит о том, что ваши страхи сильнее вас, вы не можете с ними справиться. Вы не борец, вы даже не пытаетесь сразиться со своим страхом, вы просто бежите от него. Именно поэтому вам никогда не стать победителем. Побеждает только тот, кто сражается, а вы сложили оружие без боя.

* Если вы сделали упор на **НИЖНЮЮ ЧАСТЬ**, то это значит, что вам есть что противопоставить своим страхам, вы смело вступаете с ними в борьбу. Однако, далеко не всегда вы выходите из этой битвы победителем, потому что не знаете природы своих страхов. Вы смелый человек, но страхи одной смелостью не победишь, нужно обладать знанием.

* Если **ВЕРХНЯЯ** и **НИЖНЯЯ ЧАСТИ ЛИСТА** в **РАВНОЙ СТЕПЕНИ ЗАПОЛНЕННЫ**, то это говорит о вашем стремлении к гармонии. Нельзя сказать, что в абсолютно ничего не боитесь, однако страхи не имеют над вами большой власти. Когда вы чего – то боитесь, вы всегда стремитесь выяснить, откуда взялся ваш страх, и страх всегда отступает перед вашей решимостью от него избавиться.

**Графический тест
«Страшная история»
Ваша подверженность страхам.**



Этот рисунок представляет из себя незаконченную иллюстрацию к книге ужасов. Ваша задача – дорисовать картинку, сделать её действительно страшной, прописать детали, создать соответствующую данному жанру атмосферу.

Ключ к тесту
«Страшная история»
Ваша подверженность страхам.

*Если ВЫ ВЫДЕЛИЛИ ДВЕ ФИГУРЫ, причём одна из них, БОЛЬШАЯ, принадлежит УЖАСНОМУ СУЩЕСТВУ (ПРИВИДЕНИЮ, МОНСТРУ), а вторая, ПОМЕНЬШЕ, ЧЕЛОВЕКУ, то это говорит о том, что в вашей жизни очень много страхов. Вы постоянно чего – то боитесь, опасаетесь, о чём – то тревожитесь, беспокоитесь по разным поводам. Иначе говоря, в вашей жизни всегда найдётся место новому страху ,вы подвержены этой напасти.

*Если вы ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛИЛИ ФИГУРЕ ЧЕЛОВЕКА, то это значит ,что вы пугливы, страхи способны надолго погрузить вас в депрессию или довести до нервного срыва.

*Если ваш ЧЕЛОВЕК СТОИТ ЛИЦОМ К УЖАСНОМУ СУЩЕСТВУ, то это говорит о том, что вы, хотя и испытываете страх ,всё же способны ему противостоять. Вы можете обуздать панику в своей душе и взять свои отрицательные эмоции под жёсткий контроль разума.

*Если же ваш ЧЕЛОВЕК СЪЁЖИЛСЯ и СПРЯТАЛ ЛИЦО ОТ УЖАСНОГО СУЩЕСТВА, то это значит, что вы целиком и полностью отдаётесь во власть своего страха, он парализует вас и лишает воли ,вы отказываетесь от борьбы, даже не начав её.

*Если вы нарисовали УЖАСНОЕ СУЩЕСТВО (ПРИВИДЕНИЕ, МОНСТРА) И НЕЖИВОЙ ПРЕДМЕТ (КАМЕНЬ, ЛЮК, ГРОБ), то это говорит о том, что в вашей жизни, конечно, страхи присутствуют, однако, они не угнетают вас и не мешают вам жить спокойно. Вы думаете о них не всё время, а лишь в те моменты, когда они подступают к вам вплотную и от них не получается просто отмахнуться.

*Если вы увидели в этом рисунке не целое существо, а только какую – то ЧАСТЬ МОНСТРА (например, ТОРЧАЩУЮ ИЗ ЗЕМЛИ ЛАПУ, МОРДУ), то это говорит о вашем бесстрашии и несомненной творческой жилке. Вы даже к страхам подходите с позиций художника.

*Чем больше ЧЁРНОГО ЦВЕТА на вашем рисунке, тем больше ваша подверженность страхам. СИЛЬНЫЙ НАЖИМ НА КАРАНДАШ ИЛИ РУЧКУ говорит о вашей тонкой нервной системе, ранимости и взвинченности.

*ЧЕМ ПОДРОБНЕЕ ВЫПИСАН ФОН, тем менее вы подвержены страхам. Вы относитесь к ним несколько отстранённо, не принимая их близко к сердцу. ОБИЛИЕ МЕЛКИХ ДЕТАЛЕЙ, УЗОРОВ говорит о том, что вы не привыкли ничего бояться ,вы прочно стоите на земле и знаете, что нет такого страха, с которым вы не могли бы справиться.

Использованная литература:

Журнал «Классный руководитель» № 2, 2006 г

Журнал «Психология», Ноябрь 2006г.

Королёва З. Популярные тесты психолога. – М.: ООО Издательство «Яуза», ЗАО Издательство ЭКСМО – Пресс, 2000

Королёва З. Познай себя. Сто графических тестов. – М.: Издательство Эксмо, 2003.

Материалы периодической печати (газета «Моя Мадонна», журналы «Домашний очаг», «Добрые советы, «Лиза» и др.)

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.