

Научно-исследовательская работа

Я ПРЕОДОЛЕЮ СВОИ СТРАХИ
(Основы безопасности жизнедеятельности)

Выполнил:
Мехряков Алексей Антонович
учащийся 2 «В» класс МБОУ «Кишертская СОШ
имени «Л.П.Дробышевского» Россия, Пермский край,
с. Усть-Кишерть

Руководитель:
Дьякова Ольга Михайловна
учитель начальных классов МБОУ «Кишертская
СОШ имени Л.П.Дробышевского», Россия, Пермский
край, с. Усть-Кишерть

Содержание

1. Введение.....	3
2. Основная часть.....	4-7
• Результаты анкетирования детей и взрослых.	
• Что такое страхи и фобии.	
• Причины возникновения страхов.	
• Почему надо избавляться от ненужных страхов.	
• Как я преодолел собственные страхи.	
3. Заключение.....	8
4. Список литературы.....	9

ВВЕДЕНИЕ

1. Актуальность.

Я боюсь насекомых, они такие маленькие и противные! А ещё я боюсь находиться там, где много незнакомых людей. Я боюсь собак, стараюсь к ним не подходить. Моя мама говорит, что у меня много фобий.

2. Гипотеза.

До проведения исследования я считал, что фобия—это болезнь, которой болеют многие люди, от этого избавиться нельзя.

3. Цели: исследовать свои страхи и фобии и найти способ, как от них избавиться.

4. Задачи:

- 1) Опросить детей и взрослых на интересующую меня тему.
- 2) Найти информацию в научной литературе, а также в интернете.
- 3) Применить новые знания на себе, избавившись от своих страхов.

5. Методы исследования.

- Опрос.
- Беседа.
- Наблюдение.
- Чтение.
- Анализ полученных данных.
- Тренинг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Я провел анкетирование детей и взрослых на интересующую меня тему (всего опросил 28 человек).

Результаты опроса моих одноклассников:

«Что такое фобия»

Не знаю-	12 человек
Какое-то занятие-	5 человек
То, что тебе нравится-	1 человек

«Чего ты боишься?»

Темноты	12 человек
Высоты	4 человека
Насекомых	6 человек
Огня	8 человек
Делать укол	5 человек
Быть один дома	7 человек

По результатам анкетирования я понял, что многие мои одноклассники не знают, что такое фобия, но все чего-то или кого-то боятся.

Результаты опроса взрослых.

Можно ли избавиться от фобии и если «да», то как.

Да-	8 человек
Нет-	2 человека
«Пройдет фобия с возрастом»-	4 человека
«Взять себя в руки»-	3 человека
«Клин клином выбивать»-	3 человека

2. Что такое страхи и фобии.

Результаты анкетирования вдохновили меня на дальнейшее исследование, и я взялся за книги.

В "Философском энциклопедическом словаре" утверждается, что "страх - отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым его ценностям (идеалам, целям, принципам и т.д.)".

Страх — нормальная и естественная часть жизни каждого из нас. Страх, как и другие чувства, выполняет собственную функцию.

Наших предков страх оберегал от внезапного появления хищника, помогал в один момент собрать все силы для выживания.

В современном мире страх помогает избежать опасных ситуаций и предотвратить их возникновение.

3. Причины возникновения страхов.

Почему мы чего-либо боимся?

Нет таких страхов, с которыми мы родились, все наши фобии — приобретенные. К примеру, боязнь темноты вполне может возникнуть от просмотра фильмов ужасов, а причиной страха перед водой может стать несчастный случай на воде.

4. Почему надо избавляться от ненужных страхов.

Страх является одной из самых сильных и опасных эмоций. Находясь длительное время в состоянии тревоги или страха, у человека истощаются силы, нарушается сон. Страх иногда настолько въедается в нас, что мы не мыслим жизни без него, считая его естественным и обязательным чувством. Уже давно люди подметили такую закономерность — если возникает навязчивый страх перед чем-то, то он вскоре воплощается в реальность. Страх — это плод наших мыслей, а мысли стремятся к самореализации. Мы — то, что мы думаем!

И вот когда мы понимаем, что страхи убивают наши мечты, желания и стремления к лучшей жизни, и возникает вопрос: «Как преодолеть свои страхи?»

5. Как я преодолевал собственные страхи.

В первую очередь мне нужно было осознать, что я чего-то боюсь.

Я написал на листочке 3 своих страха: боюсь насекомых, выступать на публике, боюсь собак. Как же мне преодолеть эти страхи?

Некоторые взрослые советуют использовать метод «клин клином вышибает»-не пытаться уйти от страха, а наоборот чаще к нему возвращаться. Со временем страх начнёт проходить, так как организм начнёт привыкать к происходящему, он почувствует, что ничего страшного не происходит. Но это нужно делать постепенно. Например, так как я боюсь пауков, то не нужно сразу их брать в руки и разрешать ползать по себе, а я нашёл паучка, который жил за шкафом в кухне и понаблюдал за ним, а он наверное за мной. На первый раз достаточно.

Тренировка отваги это то же самое, что тренировка мышц в спортзале. Сначала вы берете маленький вес, такой, какой вы сможете поднять. Когда берете этот вес уже легко, переходите к более тяжелому весу и старайтесь поднять его. Аналогично и со страхом. Сначала вы тренируете себя против маленького страха, затем переходите к более сильному.

Для примера возьму мой страх публичных выступлений. Я боялся находиться там, где много незнакомых людей. В прошлом году я пошёл в 1 класс и на праздничной линейке, посвящённой 1 сентября, я не хотел отпускать свою маму от себя. Она пыталась меня уговорить, чтобы я пошёл за руку с учительницей, но я почему-то боялся, и все ребята класса шли без родителей, а я со своей мамой за руку. Вечером мы с мамой поговорили, обсудили эту ситуацию и на следующий день я без страха один пришёл в класс.

Через несколько дней нам Ольга Михайловна задала выучить небольшое стихотворение-и я смог рассказать его перед всем классом! А дальше-ещё больше. Мне предложили поучаствовать в фестивале чтецов. И я согласился, выступил со сцены и получил сертификат участника. Сегодня презентую свою работу перед слушателями, которых я даже не знаю. Не буду утверждать, что совсем не страшно, но я буду продолжать бороться со своим страхом.

Я для себя сделал такой вывод- преодолев один страх, ты захочешь побороть другой. И ты даже не заметишь, как станешь намного решительнее, увереннее в себе.

Расскажу, как я поборол свой страх боязни собаки.

Перед новогодними каникулами родители нашего класса организовали поездку в «Центр Хаски». Нам рассказали об увлекательных играх, которые будут организованы для нас, о катаниях с горки, на бубликах, на упряжках с собаками. Так мне захотелось туда съездить и я согласился. Но вечером я сообразил, что ведь там будут собаки! А я их боюсь! Что делать? Утром я сказал в классе, что я не поеду. Но Ольга Михайловна мне призналась, что она тоже боится собак и предложила мне всё-таки съездить и вместе с ней посмотреть хотя бы на них. И вот настал тот день... Мы долго ехали на автобусе, потом с нами провели игру, мы фотографировались, резвились и подошла наша очередь познакомиться с собаками. Нам рассказали о правилах, как обращаться с ними. Собак было много, много людей, собаки лаяли, скулили и мне становилось страшно. Хозяин собак разрешил погладить их, но я убрал руки за спину. Учительница подошла ко мне и предложила просто подойти поближе. Я подошёл вместе с ней к собакам. Надо было видеть моё выражение лица! Но она предложила варежкой дотронуться до собаки. И я согласился! Затем она сказала, что через варежку мы не почувствуем мягкую шерсть собаки и предложила снять варежки и погладить собаку. И я погладил! Я переборол свой страх! Когда подошла мама и мы рассказали ей, что погладили собаку, то она не сразу нам поверила и похвалила меня.

Я понял, что не надо останавливаться на достигнутом. Один раз испытать свой страх - это ещё не значит от него избавиться. Нужно регулярно упражняться, и ты увидишь, как с каждым разом становится всё легче совершать поступки, о которых раньше страшно было подумать.

Заключение

До проведения исследования я считал, что мои фобии - это болезнь, которой болеют многие люди, и от этого избавиться нельзя.

Несколько месяцев я при помощи мамы и своей учительницы изучал эту проблему. Я наблюдал, беседовал, читал, испытывал на себе разные советы взрослых. Мне удалось доказать себе и моим близким, что от страхов избавиться можно и даже нужно!

Список литературы

1. Интернет-ресурсы.
2. Карнеги, Дейл. Как перестать беспокоиться и начать жить: 4-е изд. – Санкт-Петербург. [и др.] : Попурри, 2015. – 416 с.
3. Философский энциклопедический словарь: Москва АСТ «Атель»2004.