

«Зорко одно лишь сердце...
Самого главного глазами не увидишь»

«Как страх меня останавливал»

Здравствуй, читатель. У меня есть страх в общении с людьми. Пишу этот рассказ с целью помочь справиться таким, как и я со страхом общества.

Все началось с того момента... В детском саду мне сильно понравилась кукла у одной девочки. И я уже решила подойти к ней, но столь непонятное чувство остановило меня. Оно было новое, неизведанное и очень беспокоило меня. С тех пор данное чувство меня преследовало. Это ощущение сидело у меня внутри и выжидало момента. Конечно много событий, где оно проявлялось, но самый яркий случился уже в школе. Тогда я пыталась рассказать стих у доски, а страх мне мешал. У меня подкашивались ноги, тряслись руки, а все что я так упорно учила, забывалось. Это обволакивало мой разум, не давая сказать ни слова. В ушах отбивало ритм сердце. Еще больше мое состояние ухудшали фразы учителя по типу: «Ну и что молчишь? Опять не выучила?» и протяжным «Два». Тем временем в глазах одноклассников четко читалась насмешка. В голове звучали фразы: «Они думают, что я странная», «А вдруг ребята подумают не так?». Все это закончилось моим банальным «извините» и быстрым шагом к своему месту. После этого происшествия я обратилась к маме и рассказала ей о своем страхе и переживаниях. Мама поддержала меня и предложила обратиться к психологу, чтобы избавиться от такого ощущения.

Как оказалось, у меня был страх. Посещая консультации психолога, мне стало значительно лучше, а помогли мне следующие методы: анализ страхов, визуализация страха, лепка страха, рисование страха и вокруг него клетку на бумаге. Также можно найти свое хобби и записаться на кружок, в котором есть взаимодействие с людьми. Помогает тот факт, что ты находишься в то же время и с теми же людьми. Важно чувствовать себя частью этой группы. Лично мне, может кому-то еще, важно было знать, что моя деятельность приносит пользу, и поэтому я записалась в волонтерскую организацию.

По итогу я по большей части избавилась от страхов. И теперь спокойно живу, учусь. Надеюсь мой рассказ будет полезен для других.

Попова Анастасия, 7А класс, МБОУ «Лицей №2» г. Барнаула
Попова Наталья Владимировна