

Страх - главный психологический враг

Работу выполнили: ученицы 8 класса
Бондаренко Ксения и Чернова Полина



Вопросы

- Из-за чего возникает страх?
- Назовите основные причины страха.
- Что называют волей?
- Как можно развить свою волю?



Из-за чего возникает страх?

- Стресс - напряжение всех сил человека.
- Испуг - человек начинает метаться, теряет контроль над своим поведением и в результате вместо спасения может навлечь на себя ещё больше бед.
- Паника – из-за суеты человек пугается ещё больше и совершает ещё более необдуманные поступки.

Основные причины страха

- Внезапное изменение обстановки
- Одиночество
- Неизвестность
- Неожиданное приближение кого-то или чего-то
- Высота
- Темнота
- Разные звуки

Что такое воля?

- Умение человека сознательно управлять своим поведением и трудом, направленность его на преодоление трудностей в достижении поставленных целей.



Как можно развить свою волю?

- Тренироваться в сосредоточении внимания на своих действиях, поступках и оценке их с точки зрения развития воли;
- Уметь анализировать свои действия и поступки, ошибки и просчёты, чтобы в будущем их не повторять;
- Быть строгим и взыскательным по отношению к себе при выполнении того, что задумано, своих обещаний;
- Уметь укреплять и развивать свои волевые качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость) путём целенаправленного самовнушения при помощи специальных фраз и слов (вот их примеры: «Мои желания подчинены мне», «Я вполне могу сдержаться», «Меня невозможно сбить с толку», «Я управляю собой», «Я владею собой в любой обстановке», «Я владею своими чувствами», «Я всегда собран (собранна), организован (организованна)», «Я не теряюсь ни при каких обстоятельствах»). Желательно выучить эти фразы наизусть и периодически в спокойной обстановке повторять их про себя.

Запомните!

- Страх, тревога, паника, растерянность рождаются только тогда, когда человек воображает, что опасность больше, чем она есть на самом деле, и начинает заранее представлять жуткие картины того, что может с ним случиться. Но ведь может и не случиться, и это во многом зависит от него.
- Чтобы выжить в чрезвычайных условиях в природе, нужно побороть страх, заставить себя спокойно рассуждать, когда хочется кричать и плакать, и поставить перед собой цель выжить во что бы то ни стало.
- Принятое решение должно быть исполнено.

Вопросы

- Из-за чего возникает страх?
- Назовите основные причины страха.
- Что называют волей?
- Как можно развить свою волю?