

Будь смелым



Вспомни



- Испытывал ли ты страх?
- Какие синонимы есть у слова «страх» и «смелость»?

Обсудим вместе

- Когда современных старшеклассников спросили, что такое страх, некоторые из них ответили так: *«Страх – это враг человека. Его предатель. Это предчувствие чего –то ужасного. Это слабость человека»*
- *«Страх – это чувство, которое делает человека ничтожным и даже заставляет чувствовать себя не человеком, а зверьком – работает инстинкт самосохранения»*



Путешествие в прошлое

- Древних людей страх преследовал повсюду. В древнегреческих мифах говорится, что от брака Афродиты , богини красоты и любви, и Ареса вероломного бога войны, родились сыновья Деймос (ужас) и Фобос (страх). Арес, как и его сестра Эрида - богиня ссор и раздоров, старался разжечь вражду , несправедливые и жестокие войны. Не секрет. что во все времена войны вызывали сильные и неприятные эмоции.





Испытывает страх каждый человек, потому что это врожденная защитная реакция человека. Можно преодолеть страх, поняв его причину.



«Смелость города берет»

Смелость
противостоит
трусости

В словаре В.И. Даля говорится, что смелый – это неустрашимый, безбоязненный, отважный, храбрый и решительный человек.



Александр Васильевич Суворов (1730-1800гг.) - национальный герой России, великий русский полководец, не потерпевший ни одного поражения в своей военной карьере



diets.ru

Смелый человек – это тот,
кто не испытывает страха
или сумел победить его?

Вспомни, какие ты
знаешь примеры
смелости?

Смелость

- Смелость - энергия Смелость - энергия и уверенность в себе Смелость - энергия и уверенность в себе идти вперед и делать то, что хочется и считаешь нужным, несмотря на страх или не видя страха.
- Смелость не всегда подразумевает отсутствие страха.
- Смелость - это умение быть сильнее страха: страх может быть - это чаще всего инстинктивная реакция.
- Смелость заключается в том, чтобы быть сильнее страха.



Смелыми люди не рождаются.



- Смелость воспитывается.
- Умение овладеть собой перед лицом страха – вот главное свойство смелого человека.
- Особенно важно бывает проявить смелость перед лицом зла. Часто от этого зависит. Можно ли считать себя настоящим человеком.



Пословицы



- Волка бояться - и от белки бежать
- Где страх, там и стыд.
- У страха глаза велики.
- Не так страшен чёрт, как его малюют.
- Волков бояться - в лес не ходить.
- Пуганая ворона куста боится.
- Страх на тараканьих ножках ходит.
- Страх - первый помощник врага.

Совет психолога

- Если боитесь выступать перед публикой - чаще выступайте там, где страшно, но не очень, где вас поддержат - например, на тренинге в тренинговой группе.
- Соберите своих друзей и выступайте перед ними - до тех пор, пока это станет для вас легким делом. Дальше соберите 30 человек и выступите перед ними. Тренируйтесь с такой аудиторией до тех пор, пока не привыкните и не начнете чувствовать себя комфортно.