

# Будь смелым



# Вспомни



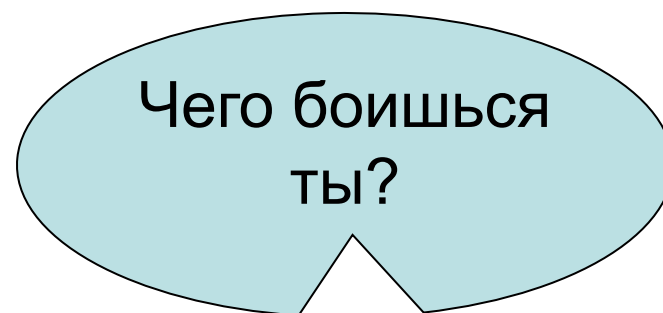
- Испытывал ли ты страх?
- Какие синонимы есть у слова «страх» и «смелость»?

# 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»*

# Чего обычно боятся люди?

- Боли
- Смерти
- Болезни
- Наказания
- Потери близких





# 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.



Смелость  
противостоит  
трусости

# Смелость города берет

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





diets.ru

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

Вспомни, какие ты  
знаешь примеры  
смелости?

# Смелость и тело - связаны



- Несмелого человека можно узнать по тому, как он выглядит, как он неуверенно ходит, как пользуется руками (точнее не пользуется) и как он криво стоит.
- Со смелостью несовместима невротическая сутулость (зажимы воротниковой зоны), когда голова как будто вбита в плечи, как будто прячется от очередного подзатыльника.
- Смелость обычно запускается глазами, открыто и прямо смотрящими вперед (а не интравертно в себя), широкими мышцами спины,двигающими грудь вперед.



# 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.



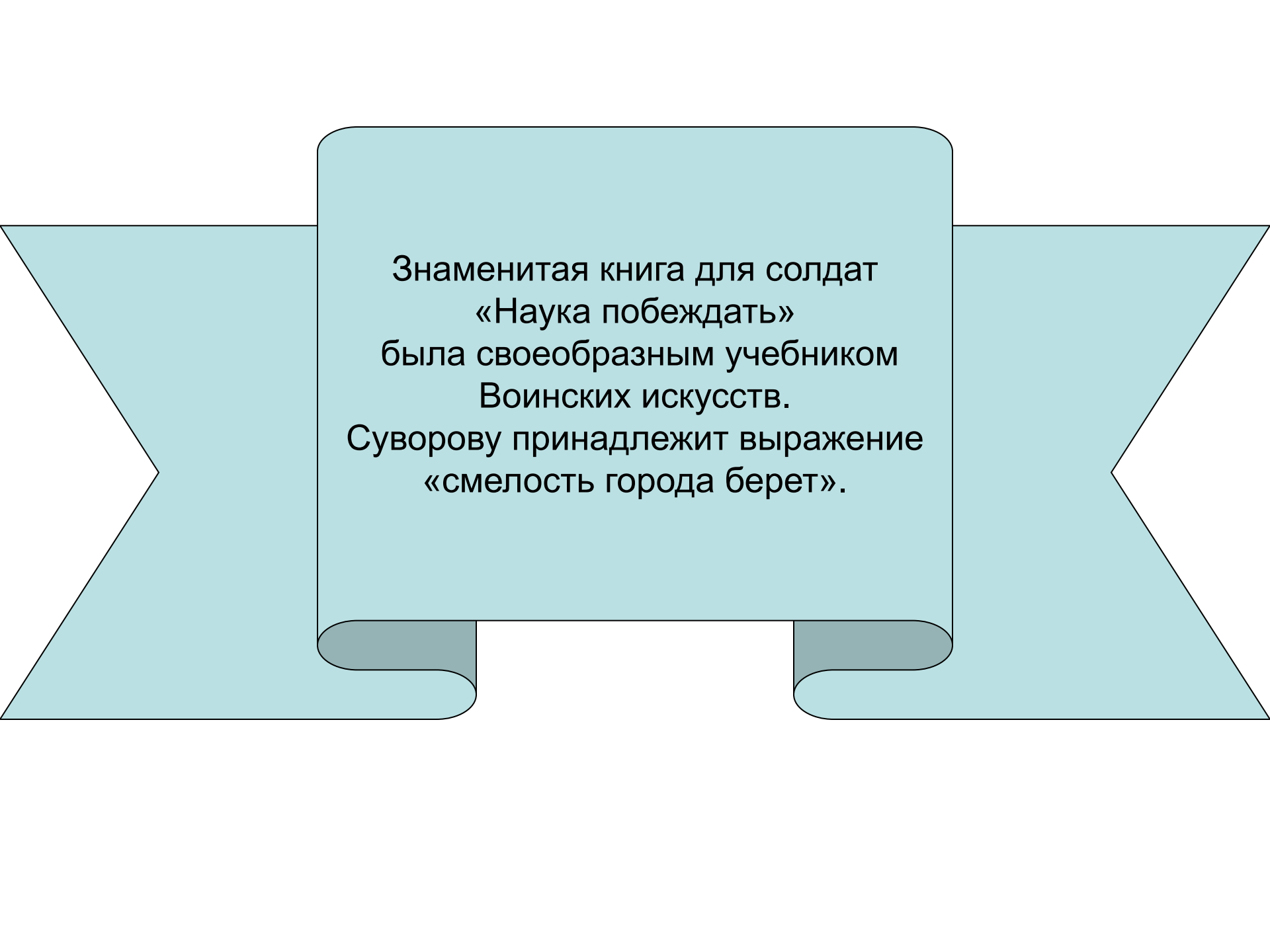


## Александр Васильевич Суворов (1729-1800гг.)

национальный герой России,  
великий русский полководец,  
не потерпевший ни  
одного поражения в своей  
военной карьере (более 60  
сражений), один  
из основоположников  
русского военного искусства

Его девиз «Воевать не  
числом, а умением».

- Александр Васильевич Суворов родился 13 ноября 1730 года в Москве. Отец его генерал-аншеф Василий Иванович Суворов, крестник Петра I. Мать, Евдокия Федосеевна Манукова, умерла, когда Александру не было еще и 15 лет. Детство Саши Суворова проходило в деревне, а затем в московском доме, что в Покровской слободе. Ребенок был ростом мал, хил, тощ, дурно сложен и некрасив, зато резв, подвижен, сметлив.



Знаменитая книга для солдат  
«Наука побеждать»  
была своеобразным учебником  
Воинских искусств.  
Суворову принадлежит выражение  
«смелость города берет».

# Смелыми люди не рождаются.



- Смелость воспитывается.
- Умение овладеть собой перед лицом страха – вот главное свойство смелого человека.





# Смелость или мужество

- Смелость, в отличие от мужества Смелость, в отличие от мужества, не подразумевает ответственности Смелость, в отличие от мужества, не подразумевает ответственности и обязательного включение головой Смелость, в отличие от мужества, не подразумевает ответственности и обязательного включение головы. Поэтому смелость может быть импульсивной, смелость может быть и от страха, смелым может быть и человек-ребенок, а **мужественным** — только





# 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.



- Особенно важно бывает проявить смелость перед лицом зла. Часто от этого зависит. Можно ли считать себя настоящим человеком.



# Анна Ахматова - МУЖЕСТВО

Мы знаем, что ныне лежит на весах  
И что совершается ныне.  
Час мужества пробил на наших часах,  
И мужество нас не покинет.

Не страшно под пулями мертвыми лечь,  
Не горько остаться без крова,  
И мы сохраним тебя, русская речь,  
Великое русское слово.

Свободным и чистым тебя пронесем,  
И внукам дадим, и от плена спасем  
Навеки.

Почему в  
страшные для  
Родины дни  
особенно  
ценны родной  
язык. Родная  
речь?



# Песня-сказка о нечисти Владимир Высоцкий

- В заповедных и дремучих, страшных Муромских лесах  
Всяка нечисть бродит тучей и в проезжих сеет страх.  
Воет воем, что твои упокойники.  
Если есть там соловьи - то разбойники.  
Страшно, аж жуть!

В заколдованных болотах там кикиморы живут,-  
Защекочут до икоты и на дно уволокут.  
Будь ты конный, будь ты пеший - заграбастают,  
А уж лешие так по лесу и шастают.  
Страшно, аж жуть!

А мужик, купец иль воин попадал в дремучий лес,  
Кто за чем - кто с перепоя, а кто сдуру в чащу лез.  
По причине попадали, без причины ли,  
Всех их только и видали,- словно сгинули.  
Страшно, аж жуть!

Каково  
настроение  
этого  
стихотворения?

Почему когда  
смешно, то не  
страшно?

# Заполни в тетради таблицу

Примеры проявления страха	Его польза	Его вред

Что означают слова «терпение»,  
«терпеливый», «терпеть»?

Давайте заглянем  
в словарь И.В.  
Даля

- **Терпеть** – выносить, сносить.  
Крепиться, мужаться, потакать.
- **Терпеливый** - спокойный,  
рассудительный, великодушный,  
снисходительный.