**Як подолати свій страх?**



**Перший спосіб «Поступові навантаження»**

Цей метод полягає у поступовому подоланні власних страхів. Наприклад, якщо ти дуже боїшся висоти. Спробуй обережно підійти до вікна на другому поверсі та звикнути до висоти, пізніше, коли звикнеш до висоти – на третьому і т.д. Головне почати з мінімального кроку який зміг би тебе вивести із зони комфорту на зустріч вашим цілям.

**Другий спосіб «Знецінення»**

Деякі наші страхи криються у моментах нашого життя, при яких ми відчуваємо невпевненість, або просто їх боїмося через те, що приділяємо їм велику значимість, та, навпаки, якщо події або моменти життя незначні – ми про них не турбуємось. Наприклад, якщо ти боїшся контрольної роботи, переконай себе у тому, що вона не має великого значення і у будь-якому разі ви відповісте на всі питання. Будь більш практичним!

**Третій спосіб «Релаксація»**

Через розслаблення тіла, м’язів ми впливаємо на наш психологічний стан, (тіло та мозок тісно пов’язані між собою) таким чином, заспокоюючи його.

**Четвертий спосіб «Я - дружелюбний»**

Цей спосіб підходить не для всіх ситуацій, але часто так трапляється, що ми боїмося розмови з іншою людиною, наприклад вчителем, або іншою важливою для нас людиною. Цей страх можна подолати звичайним дружнім настроєм: гарна поведінка, ввічливі слова, дружелюбна інтонація – і ви будете почуті та вислухані!

**П’ятий спосіб «Реальний приклад хороброго вчинку»**

Майже магічним чином на тебе впливає реальний приклад, коли ти спостерігаєш як діє впевнена у собі людина в тій ситуації, яка тебе тривожить, що допоможе швидко зруйнувати внутрішній бар’єр. Такий приклад може багато чому навчити.

**Шостий спосіб «Неочікувані дії»**

Можливо ти помічав: чим більше ти чогось чекаєш, тим більше міркувань з’являється з цього приводу та острахів. Так, наприклад, якщо ти довго чекаєш якогось свята або виступу – готуєшся до нього, плануєш що вдягти, та думаєш, що сказати, ти ненавмисно зароджуєш у собі острах того, що твої очікування не зможуть реалізуватись повністю. Порада звучить так: спробуй менше фантазувати з приводу очікуваної події.