

**ПСИХОЛОГІЧНІ
ВПРАВИ ДЛЯ
ПОДОЛАННЯ СТРАХУ**

**Те, що
допоможе мені
заспокоїтися!**

**ДАВАЙ СПРОБУЄМО
РАЗОМ!**



Вправа «Приручення страху»



За словами психологів, з будь-яким страхом можна боротися, але чи варто, якщо можна спробувати візуалізувати його, надати йому форми і, зрештою, приручити. Щоб здійснити це, спробуйте надати страху форму небезпечного звіра або предмета, який лякає вас. І поступово спробуйте перетворити цього небезпечного звіра на щось м'яке, ручне і цілком поступливе, тобто в те, що ви можете абсолютно спокійно погладити, приголубити і посадити поряд. Така вправа дасть вам внутрішню впевненість у тому, що свого страху не варто боятися.





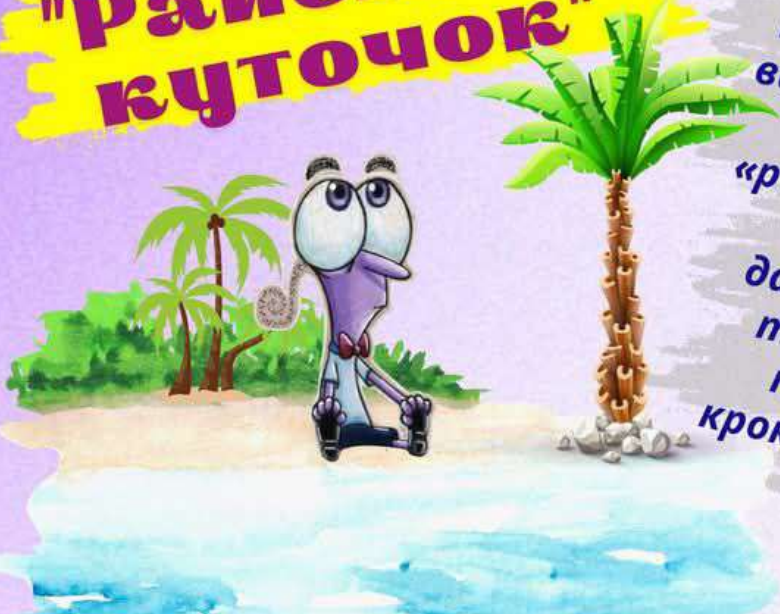
Вправа "ПЕРЕТВОРЮВАЧ"

Вірний спосіб позбавлення від страху:
"страшилку" перетворити в "смішинку".
Прямо скажемо, ваші чудовиська - дуже
неприємні особи. Але їх злодійську гідність
знижують бородавки або смішні капелюхи
і черевики з помпонами. Домалюйте своїм
страхам те, в чому вони смішно
виглядатимуть. А тепер подивіться і
свої малюнки і скажіть, чи варто їх
боятися, смішних, незграбних, обірваних?



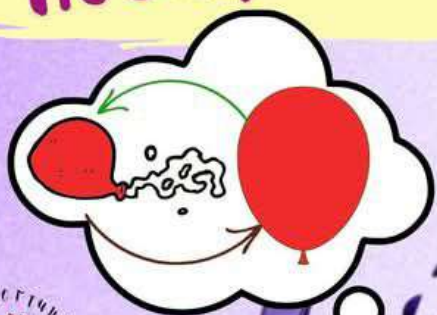


Вправа "Райський куточок"



Людам, які бояться будь-якої події або дії, постійно відкладаючи та переносячи її, можна порадити таку вправу. Подумки знайдіть місце, де вам легко і добре. У моменти, коли ви пригнічені, коли ви не можете наважитися зробити крок вперед, вирушайте в свій «райський куточок», щоб відпочити і позбутися страху, що давить. Відтепер це місце – ваша точка комфорту. Відвідуйте її перед важкими життєвими кроками, і ваш шлях стане значно легшим.

Вправа "Повітряна кулька"



Думайте, що потрібно надути кульку всередині вас. Покладіть руки на живіт і робіть повільні вдихи та видихи. Вдих – ви уявно надуваєте кульку, видих – здуваєте. Під час повільного й осмисленого дихання вегетативна нервова система заспокоюється, й ви повертається до норми. Максимально ефективним є дихання з довгим видихом. Спробуйте вдихати протягом трьох секунд, а видихати протягом п'яти. Наприклад вдих 1-2-3, видих 1-2-3-4-5-6. Цю вправу варто робити кілька разів на день.





Вправа "Стакан"

Коли головним вашим страхом є спілкування з оточуючими людьми, допоможе наступний метод. Спробуйте помістити свого опонента подумки в скляну ємність, наприклад, у склянку.

Для початку зменшіть його до відповідних розмірів, потім обхватіть долонею і поставте на дно склянки. Уявіть, як відчувається ваш супротивник у цьому ізольованому просторі. А якими є ваші відчуття? Ця вправа допомагає зменшити розмір проблеми, завдяки чому ваше ставлення до неї зміниться. Не треба ображати свого опонента або завдавати йому страждань. Просто візуалізувавши ситуацію, ви зрозумієте, що людина не така страшна, якщо вам з легкістю вдалося помістити її в склянку.



Вправа "МЕТЕЛИК"



Схрещені великими пальцями долоні нагадують метелика. Тож покладіть з'єднані таким чином долоні до грудей і ритмічно стукайте по ключицях. Вібрації, які ви відчуватимете, заспокоять вас, тож з часом дихання стане спокійним. Продовжуйте виконувати цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

